

Panduan Ibadah Puasa Orang Sakit Di Bulan Ramadhan

dr. Raehanul Bahraen

Kesehatan Muslim
2015

Panduan Ibadah Puasa Orang Sakit Di Bulan Ramadhan

Penulis:

dr. Raehanul Bahraen

Editor :

dr. Adika Mianoki

LayOut :

Qonita Graph.

Daftar Isi

Pendahuluan	1
Sakit Adalah Ujian dan Takdir Allah, Bahkan Tanda Cinta Kepada Hamba-Nya	7
Sakit Sebagai Penghapus Dosa	10
Jangan Bersedih Ketika Sakit di Bulan Ramadhan	12
Pahala Ibadah Bisa Tetap Mengalir Meskipun Terbaring Sakit di Bulan Ramadhan	16
Sesudah Kesulitan Pasti Datang Kemudahan	18
Berhias dengan Kesabaran dan Berbahagialah dengan Janji Allah	20
Ibadah yang Bisa Dilakukan Ketika Sakit di Bulan Ramadhan	27
Perbanyak Beristighfar juga di Sela-sela Kesempatan	33
Petunjuk Cara berpuasa Sesuai Penyakit	65
Hindarilah Hal-Hal Berikut Ini Ketika Sakit	73
Pembahasan Tambahan	77
1.Suntikan Ada Yang Membatalkan Puasa, Ada Yang Tidak membatalkan	77
2.Apakah Inhaler/ Nebulizer Membatalkan Puasa?	82

3. Hukum Berobat ke Dokter Gigi Ketika Puasa	85
4. Hukum Memakai Obat Kumur Ketika Berpuasa	87
5. Hukum berobat dengan bekam ketika berpuasa	89
Penutup	93
Referensi	95

Pendahuluan

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ، نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ
بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ
اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ
أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا
عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

Segala puji hanya bagi Allah, kami memuji-Nya, memohon pertolongan dan ampunan kepada-Nya, kami berlindung kepada Allah dari kejahatan diri-diri kami dan kejelekan amal perbuatan kami. Barangsiapa yang Allah beri petunjuk, maka tidak ada yang dapat menyesatkannya, dan barangsiapa yang Allah sesatkan, maka tidak ada yang dapat memberinya petunjuk. Aku bersaksi bahwa tidak ada *ilaa*h yang berhak diibadahi dengan benar kecuali Allah semata, tidak ada sekutu bagi-Nya, dan aku bersaksi bahwa Nabi Muhammad *shallallaahu 'alaihi wa sallam* adalah hamba dan Rasul-Nya.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا

وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah dengan sebenar-benar taqwa kepada-Nya dan janganlah kamu mati kecuali dalam keadaan muslim.” (Ali ‘Imran : 102)

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ
وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً
وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ
عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

“Wahai manusia! Bertaqwalah kepada Rabb-mu yang telah menciptakan kamu dari diri yang satu (Adam), dan (Allah) menciptakan pasangannya (Hawa) dari (diri)nya; dan dari keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Bertaqwalah kepada Allah yang dengan Nama-Nya kamu saling meminta, dan (peliharalah) hubungan kekeluargaan. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu.” (An-Nisaa’ : 1)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا
يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar, nis-caya Allah akan memperbaiki amal-amalmu dan meng-ampuni dosa-dosamu. Dan barangsiapa menaati Allah dan Rasul-Nya, maka sungguh, dia menang dengan kemenangan yang besar.” (Al-Ahzaab : 70-71)

Tentunya rasa sedih bisa dialami bagi mereka yang berjiwa hanif apabila tidak bisa merasakan nikmatnya beribadah di bulan Ramadhan yang mulia karena mengalami musibah sakit. Bulan Ramadhan adalah bulan yang banyak keberkahan di dalamnya. Penyakit tersebut bisa menghalangi mereka berpuasa sebulan penuh atau beberapa hari, dan tentu saja kondisi ini membuat mereka kurang bisa secara maksimal merasakan kebahagiaan iman selama bulan Ramadhan. Akan tetapi agama Islam yang sempurna telah mengatur dan membimbing bagaimana orang yang sakit selama bulan Ramadhan. Apa saja yang bisa mereka lakukan dan ibadah apa saja yang bisa mereka kerjakan untuk mengisi hari-hari mereka selama sakit dengan hal-hal yang bermanfaat bagi dunia dan akhirat. Ternyata banyak juga ibadah-

ibadah yang masih bisa mereka kerjakan meskipun harus terbaring lemah karena sakit.

Dalam buku ini kami juga menjelaskan beberapa masalah keimanan, aqidah dan kesabaran yang harus senantiasa terpatri dalam jiwa seorang muslim. Seorang muslim sudah semestinya menerima dengan lapang takdir yang dialami ketika sakit selama bulan Ramadhan. Beberapa permasalahan fikih terkait orang sakit juga kami paparkan dalam buku ini sesuai dengan penjelasan ulama. Bagaimana orang sakit dengan berbagai macam penyakit dan keadaan harus menjalani puasa atau mengqadhanya atau membayar fidyah.

Kami berharap dan berdoa kepada Allah *Ta'ala* agar menjadikan buku ini bermanfaat dan menjadikan kami selalu ikhlas dalam menulis. Semoga kiranya buku ini bisa menjadi amal jariyah penulis yang pahalanya mengalir sampai hari kiamat.

Alhamdulillah, kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang membantu tercetaknya buku ini. Yang pertama kami ucapkan *jazakumullahu khaira* kepada kedua orang tua kami. Kepada Ayah kami *rahimahullah* yang telah berpulang, yang sangat mendukung studi kami

dan kepada Ibu yang kami tahu pengorbanannya sangat banyak dalam mendidik kami. Kepada Istri tercinta yang selalu mendukung kami, tanpa dukungan istri kami susah untuk mengembangkan diri, kepada dua buah hati kami Rayya dan Rajwa yang selalu memberi kekuatan ketika pulang ke rumah. Tidak lupa kepada guru-guru agama kami di Yogyakarta dan teman-teman di Komunitas Kesehatan Muslim dan Yayasan Pendidikan Islam Al-Atsari Yogyakarta serta ikhwan-ikhwan di Yogyakarta dan Mataram. Semoga Allah membalas mereka dengan kebaikan yang banyak di dunia dan akhirat.

Amin yaa Rabbal 'Alamin

Al-Faqir ila maghfirati Rabbihi

Raehanul Bahraen

Semoga Allah mengampuninya, orang tuanya dan kamu muslimin

Sakit Adalah Ujian dan Takdir Allah, Bahkan Tanda Cinta Kepada Hamba-Nya

Mungkin ada di antara kita yang frustrasi dan jengkel dengan penyakit yang sedang diderita. Belum lagi yang harus menjalani penyakit berat dan kronis serta bertahun-tahun. Apalagi terkena penyakit yang diistilahkan orang “tidak ada lagi harapan untuk sembuh”. Jika Anda merasakan demikian, cobalah cari waktu khusus dan tenang untuk merenung, mengambil wudhu atau setelah shalat sambil merenung kembali. Pahamiilah, kemudian berbahagialah dengan merenungi bahwa sakit adalah ujian dan cobaan dari Allah. Perlu benar-benar kita tanamkan dalam keyakinan kita yang sedalam-dalamnya bahwa ujian dan cobaan adalah tanda kasih sayang Allah kepada hamba-Nya.

Nabi shallallahu ‘alihi wa sallam bersabda,

إِنَّ عَظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عَظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ

“Sesungguhnya pahala yang besar didapatkan melalui cobaan yang besar pula. Apabila Allah mencintai seseorang, maka Allah akan memberikan cobaan kepadanya, barangsiapa yang ridha (menerima) maka Allah akan meridhainya dan barangsiapa yang murka (menerima) maka Allah murka kepadanya.”¹

Beliau shallallahu ‘alaihi wa sallam juga bersabda,

إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدِهِ الْخَيْرَ عَجَّلَ لَهُ الْعُقُوبَةَ فِي الدُّنْيَا

“Apabila Allah menginginkan kebaikan bagi seseorang hamba, maka Allah menyegerakan hukuman baginya di dunia”²

Mari renungkan hadits ini, apakah kita tidak ingin Allah menghendaki kebaikan kepada kita? Allah segerakan hukuman kita (akibat perbuatan kita sendiri) di dunia dan Allah tidak menghukum kita lagi di akhirat. Tentunya hukuman di akhirat lebih dahsyat dan jauh-jauh berlipat-lipat ganda. Sedangkan kita selalu lalai akan akhirat dan senantiasa melakukan maksiat baik yang kita sadari atau tidak kita sadari. Dalam

1 HR. At-Tirmidzi no. 2396, dihasankan oleh Al-Imam Al-Albani dalam Shahih Sunan At-Tirmidzi

2 HR. At-Tirmidziy no.2396 dari Anas bin Malik, lihat Ash-Shahiihah no.1220

hadits dijelaskan bahwa setiap anak keturunan Adam pasti pernah bersalah dan sebaik-baik yang melakukan kesalahan adalah yang segera bertaubat. Perlu kita sadari bahwa hukuman yang Allah turunkan merupakan akibat dosa kita sendiri, salah satu bentuk hukuman tersebut adalah Allah menurunkannya berupa penyakit.

Allah *Ta'ala* berfirman,

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “Innaa lillahi wa innaa ilaihi raaji’uun”. Mereka itulah yang mendapatkan keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Rabbnya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (Al-

Ujian juga merupakan takdir Allah yang wajib diterima minimal dengan kesabaran. Alhamdulillah jika mampu diterima dengan ridha bahkan rasa syukur. Semua manusia pasti mempunyai ujian masing-masing. Tidak ada manusia yang tidak pernah tidak mendapat ujian dengan mengalami kesusahan dan kesedihan. Setiap ujian pasti Allah timpakan sesuai dengan kadar kemampuan hamba-Nya untuk menanggungnya karena Allah tidak membebankan hamba-Nya di luar kemampuan hamba-Nya.

Sakit Sebagai Penghapus Dosa

Orang yang sakit juga selayaknya semakin bergembira mendengar berita ini karena kesusahan, kesedihan dan rasa sakit karena penyakit yang ia rasakan akan menghapus dosa-dosanya.

Nabi *shallallahu 'alihi wa sallam* bersabda,

مَا مِنْ مُسْلِمٍ يُصِيبُهُ أَذًى مِنْ مَرَضٍ فَمَا سِوَاهُ إِلَّا حَطَّ
اللَّهُ بِهِ سَيِّئَاتِهِ كَمَا تَحُطُّ الشَّجَرَةُ وَرَقَهَا

“Setiap muslim yang terkena musibah penyakit atau yang lainnya, pasti Allah akan hapuskan kesalahannya, sebagaimana pohon menggugurkan daun-daunnya”³

Beliau shallallahu ‘alihi wa sallam juga bersabda,

مَا مِنْ شَيْءٍ يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ نَصَبٍ، وَلَا حَزَنٍ، وَلَا وَصَبٍ، حَتَّىٰ أَلْهَمَ يَهُمُّهُ؛ إِلَّا يُكَفِّرُ اللَّهُ بِهِ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ

“Tidaklah seorang muslim tertusuk duri atau sesuatu hal yang lebih berat dari itu melainkan diangkat derajatnya dan dihapuskan dosanya karenanya.”⁴

Janganlah putus asa dan renungkan kembali, berbahagialah. Bagaimana tidak, hanya karena sakit tertusuk duri saja dosa-dosa kita terhapus. Sakitnya tertusuk duri tidak sebanding dengan sakit karena penyakit yang kita rasakan sekarang.

Berbahagialah, karena bisa jadi dengan penyakit ini kita akan bersih dari dosa bahkan tidak mempunyai dosa sama sekali, kita tidak punya timbangan dosa, kita menjadi suci sebagaimana anak yang baru lahir. Nabi shallallahu ‘alihi wa

³ HR. Bukhari no. 5661 dan Muslim no. 651

⁴ HR. Muslim no. 2572

sallam bersabda,

مَا يَزَالُ الْبَلَاءُ بِالْمُؤْمِنِ وَالْمُؤْمِنَةِ فِي جَسَدِهِ وَمَالِهِ
وَوَلَدِهِ حَتَّى يَلْقَى اللَّهَ وَمَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ

“Cobaan akan selalu menimpa seorang mukmin dan mukminah, baik pada dirinya, pada anaknya maupun pada hartanya, sehingga ia bertemu dengan Allah tanpa dosa sedikitpun.”⁵

Hadits ini sangat cocok bagi orang yang mempunyai penyakit kronis yang tidak bisa diharapkan kesembuhannya dan vonis dokter mengatakan umurnya tinggal hitungan minggu, hitungan hari bahkan hitungan jam. Ia khawatir penyakit ini menjadi sebab kematiannya. Hendaknya ia bergembira, karena bisa jadi ia menghadap Allah suci tanpa dosa. Artinya surga telah menungguinya insya Allah.

Jangan Bersedih Ketika Sakit di Bulan Ramadhan

Bagi mereka yang berjiwa hanif dan sangat cinta dengan datangnya bulan Ramadhan, tentu akan ada perasaan sedih jika harus melalui bulan

5 HR. Ahmad, At-Tirmidzi, dan lainnya, dan dinyatakan hasan shahih oleh Asy-Syaikh Al-Albani dalam Shahih Sunan At-Tirmidzi, 2/565 no. 2399

Ramadhan yang ditunggu-tunggu dalam keadaan ia tidak bisa fokus beribadah karena sakit. Bisa jadi sakit yang parah sehingga ia tidak bisa berpuasa sebulan penuh maupun sakit sebentar saja. Tentu ada perasaan sedih jika tidak bisa fokus beribadah di bulan Ramadhan yang mulia.

Sebaiknya kita buang jauh rasa sedih tersebut. Masih banyak hal yang bisa dilakukan bagi mereka yang sakit selama bulan Ramadhan. Banyak jenis ibadah lainnya yang bisa kita lakukan selama sakit di bulan Ramadhan. InsyaAllah akan dibahas pada pembahasan selanjutnya. Jika masih saja menyesali atau tidak terima dengan takdir penyakit yang begitu beratnya, semoga dengan mengingat dua hal ini akan menjadi lapang:

Pertama: Husnudzan (berprasangka baik) kepada Allah

Allah sangat sayang terhadap hamba-Nya melebihi kasih sayang ibu terhadap anaknya yang lama hilang kemudian ditemukan kembali. Yakinlah musibah ini adalah pengangkat derajat, menghapuskan dosa. Kita pasti bisa menanggungnya karena Allah memberikan beban sesuai kemampuan hamba-Nya.

Dari Umar bin Al Khattab *radhiallahu 'anhu*,

beliau menuturkan bahwa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* kedatangan rombongan tawanan perang. Di tengah-tengah rombongan itu ada seorang ibu yang sedang mencari-cari bayinya. Tatkala dia berhasil menemukan bayinya di antara tawanan itu, maka dia pun memeluknya erat-erat ke tubuhnya dan menyusuinya. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bertanya kepada kami, “Apakah menurut kalian ibu ini akan tega melemparkan anaknya ke dalam kobaran api?” Kami menjawab, “Tidak mungkin, demi Allah. Sementara dia sanggup untuk mencegah bayinya terlempar ke dalamnya.” Kemudian Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda,

الله أرحم بعباده من هذه بولدها

“Sungguh Allah lebih sayang kepada hamba-hamba-Nya daripada ibu ini kepada anaknya.”⁶

Ulama menjelaskan bahwa yang namanya musibah hanya berat di awal saja. Betapa banyak musibah dahulunya menimpa kita dan bisa kita lewati.

Kedua: Orang yang tidak mendapat ujian di akhirat kelak akan iri terhadap mereka yang mendapat ujian di dunia.

⁶ HR. Bukhari dan Muslim

Mereka bahkan berangan-angan kenapa dahulu di dunia mereka tidak banyak mendapat ujian yang berat. Misalnya: kami akan iri terhadap kalian yang terkena kanker ganas stadium akhir kelak di akhirat

Melihat besarnya keutamaan tersebut, pada hari kiamat nanti, banyak orang yang berandai-andai jika mereka ditimpakan musibah di dunia sehingga menghapus dosa-dosa mereka dan diberikan pahala kesabaran. Nabi *shallallahu 'alihi wa sallam* bersabda,

يَوْمَ أَهْلُ الْعَافِيَةِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَنَّ جُلُودَهُمْ قُرِضَتْ
بِالْمَقَارِيضِ مِمَّا يَرَوْنَ مِنْ ثَوَابِ أَهْلِ الْبَلَاءِ.

*"Manusia pada hari kiamat menginginkan kulitnya dipotong-potong dengan gunting ketika di dunia, karena mereka melihat betapa besarnya pahala orang-orang yang tertimpa cobaan di dunia."*⁷

Bagaimana kita tidak gembira dengan berita ini. Orang-orang yang tahu kita sakit, orang-orang yang menjenguk kita, orang-orang yang menjaga kita sakit, kelak di hari kiamat sangat ingin terbaring lemah seperti kita tertimpa penyakit

⁷ HR. Baihaqi, lihat ash-Shahihah : 2206

karena besarnya pahala kesabaran.

Pahala Ibadah Bisa Tetap Mengalir Meskipun Terbaring Sakit di Bulan Ramadhan

Bergembiralah wahai orang yang sakit, ini adalah kabar gembira dari Allah dan Rasul-Nya. Bagi Anda yang terbaring lemah di rumah sakit dalam waktu yang lama dan tidak bisa berbuat apapun. Bagi Anda yang terbaring sakit di rumah, ini benar-benar kabar gembira, karena Allah ternyata tetap menuliskan pahala ibadah bagi kita yang biasa kita lakukan sehari-hari. Jika ibadah selama bulan Ramadhan biasa dan rutin kita lakukan, maka akan mengalir dan tetapi ditulis pahalanya meskipun kita tidak melakukannya karena terbaring sakit.

Nabi *shallallahu ‘alihi wa sallam* bersabda,

إِذَا مَرَضَ الْعَبْدُ أَوْ سَافَرَ كُتِبَ لَهُ مِثْلُ مَا كَانَ يَعْمَلُ
مُقِيمًا صَحِيحًا

“Apabila seorang hamba sakit atau sedang melakukan safar, Allah akan menuliskan baginya pahala seperti saat ia lakukan ibadah di masa

sehat dan bermukim.”⁸

Kita sedang berbaring dan beristirahat akan tetapi pahala kita terus mengalir. Apalagi yang menghalangi Anda untuk tidak bergembira wahai orang yang sakit.

Tetapi perlu diingat, tidak semua keadaan sakit kemudian pahala otomatis mengalir. Ada dua hal penting yang perlu diperhatikan agar ketika sakit atau bersafar pahala terus mengalir, meskipun kita tidak melakukannya.

Pertama: Berniat ingin melaksanakannya dan bertekad, seandainya ia tidak sakit akan melaksanakan rutinitasnya Al-Hafidz Ibnu hajar Al-Asqalani *rahimahullah* menjelaskan, “Ini adalah bagi orang yang terbiasa melakukan ketaatan dan kemudian ia tercegah (oleh sakit atau safar) dan dia berniat jika tidak ada penghalang ia akan melakukan rutinitasnya.”⁹

Kedua: Ibadah tersebut rutin ia lakukan sebelumnya. Syaikh Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin *rahimahullah* menjelaskan, “Maksudnya jika manusia terbiasa melakukan amal shalih, kemudian ia sakit dan tidak mampu melaksanakannya maka ditulis baginya pahala

8 HR. Bukhari dalam shahihnya

9 Fathul Bari 9/196

sempurna. Alhamdulillah atas segala nikmat-Nya. Jika engkau biasa shalat berjamaah kemudian engkau tidak mampu shalat berjamaah maka ditulis bagi engkau pahala 27 derajat.”¹⁰

Kabar gembira juga bagi wanita yang haid di bulan Ramadhan, mereka mungkin tidak bisa fokus ibadah seperti puasa dan shalat selama bulan Ramadhan. Beberapa pendapat ulama menjelaskan bahwa wanita haid tetap dituliskan pahala baginya karena haid juga termasuk darah penyakit. *Wallahu a’lam*.

Sesudah Kesulitan Pasti Datang Kemudahan

Allah *Subhanahu wa Ta’ala* berfirman,

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*” (Alam Nasyrah: 5-6)

Ini merupakan janji Allah, tidak pernah kita menemui manusia yang selalu terus-menerus merasa kesulitan dan kesedihan. Semua pasti ada

¹⁰ *Syarh Riyadhus Shalihin* li Syaikh Ibnu ‘Ustaimin 1/151

akhir dan ujungnya. Allah menciptakan segala sesuatu berpasangan, susah-senang, lapar-kenyang, kaya-miskin, sakit-sehat. Salah satu hikmah Allah menciptakan sakit agar kita bisa merasakan nikmatnya sehat sebagaimana orang yang makan, ia tidak bisa menikmati kenyang yang begitu nikmatnya apabila ia tidak merasakan lapar. Jika ia merasa kenyang maka selezat apapun makanan tidak bisa ia nikmati. Begitu juga dengan nikmat kesehatan, kita baru bisa merasakan nikmatnya sehat setelah merasa sakit sehingga kita senantiasa bersyukur, merasa senang dan tidak pernah melalaikan lagi nikmat kesehatan serta selalu menggunakan nikmat kesehatan dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat.

Nabi *shallallahu 'alihi wa sallam* bersabda,

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“Ada dua kenikmatan yang sering terlupakan oleh banyak orang: nikmat sehat dan waktu luang.”¹¹

¹¹ HR. Bukhari, no: 5933

Berhias dengan Kesabaran dan Berbahagialah dengan Janji Allah

Kita akan mendapatkan semua keutamaan tersebut apabila musibah berupa penyakit ini kita hadapi dengan sabar. Agar kita dapat bersabar, hendaknya kita mengingat keutamaan bersabar yang sangat banyak. Allah *Ta'ala* banyak menyebutkan kata-kata sabar dalam kitab-Nya.

Sabar memiliki keutamaan yang sangat besar di antaranya:

Mendapatkan petunjuk.

Allah *Ta'ala* berfirman (yang artinya),

“Tidak ada sesuatu musibahpun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah; Dan barangsiapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (At Thaghabun: 11)

Mendapatkan pahala yang sangat besar dan keridhaan Allah.

Allah *Ta'ala* berfirman (yang artinya),

“Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabar diberikan pahala bagi mereka tanpa

batas.” (Az-Zumar:10)

Mendapatkan alamat kebaikan dari Allah.

Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

“Apabila Allah menghendaki kebaikan pada seorang hamba-Nya maka Dia menyegerakan hukuman baginya di dunia, sedang apabila Allah menghendaki keburukan pada seorang hamba-Nya maka Dia menangguhkan dosanya sampai Dia penuh balasannya nanti di hari kiamat.”¹²

Merupakan anugrah yang terbaik

Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

“Tidaklah Allah menganugrahkan kepada seseorang sesuatu pemberian yang lebih baik dan lebih lapang daripada kesabaran.”¹³

Keringanan Bagi Orang Sakit di Bulan Ramadhan

Orang yang sakit dan safar mendapatkan keringanan boleh tidak berpuasa di bulan Ramadhan sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah *Ta’ala*,

¹² HR. Tirmidzi no.2396 dalam kitabuz zuhd, Bab “*Tentang Sabar Terhadap Ujian*”, dan dia berkata, “*Ini hadist hasan gharib*”, Al-Hakim di dalam *Al-Mustadrak* (I/349), IV/376, 377)

¹³ HR. Bukhari no. 1469

وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ
اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ

“Barangsiapa yang sakit atau melakukan safar (kemudian dia tidak berpuasa) maka dia mengganti di hari-hari yang lain. Allah menginginkan kemudahan untuk kalian, dan tidak menghendaki kesulitan...” (Al-Baqarah: 185).

Akan tetapi tidak semua orang sakit bisa mendapatkan keringanan untuk tidak berpuasa di bulan Ramadhan yang notabenenya adalah wajib hukumnya. Bagaimanakah jenis sakit yang mendapatkan keringanan? Berikut penjelasan dan rincian sesuai dengan kondisinya sebagaimana penjelasan Syaikh Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin *rahimahullah*:

Orang yang sakit ada dua kondisi :

Pertama: Orang yang penyakitnya menetap dan terus-menerus, tidak ada harapan untuk sembuh seperti kanker ganas. Orang yang mengalami sakit semacam ini tidak wajib puasa. Orang semacam ini sangat kecil harapannya untuk bisa sembuh dan dia tidak sanggup untuk puasa karena sakit yang dideritanya.

Kewajiban orang ini adalah memberi makan

(membayar fidyah) sejumlah hari puasa yang ditinggalkan. Bisa dengan mengumpulkan orang miskin sejumlah hari yang ditinggalkan kemudian memberikan mereka makan.

(Catatan tambahan dari penulis buku: Contoh penyakit parah lainnya semisal sakit diabetes dan ginjal yang parah dan kronis, mereka harus makan dan minum secara berkala. Atau pasien yang harus minum obat tiga kali sehari misalnya antibiotik yang harus diminum tiga kali sehari dan hanya itu obat yang tersedia.)

Kedua: orang yang sakitnya tidak terus-menerus atau hanya sementara, seperti demam, pilek dan sebagainya. Kondisi sakit semacam ini ada tiga keadaan:

1. Tidak memberatkannya jika berpuasa (masih mampu berpuasa) dan tidak membahayakannya, serta penyakit tersebut tidak banyak berpengaruh terhadap puasanya. Dalam kondisi seperti ini, maka orang ini wajib berpuasa karena tidak ada udzur baginya untuk meninggalkan puasa. (Misalnya pilek ringan, batuk ringan dan luka ringan)

2. Memberatkannya jika berpuasa (sudah tidak mampu berpuasa) akan tetapi tidak

membahayakannya jika ia berpuasa. Puasa dalam kondisi ini hukumnya makruh, karena berarti tidak mengambil keringanan dari Allah, selain itu hal ini juga memberatkan dirinya. (Catatan tambahan dari penulis buku: misalnya demam ringan, sakit migrain, vertigo/kepala berputar, atau diare ringan. Mungkin tidak membahayakannya jika berpuasa akan tetapi ia akan merasa berat, karena seharian merasa lemah atau menahan sakit yang ringan seharian sehingga aktifitasnya tidak efektif atau malah hanya baring-baring dan tidur-tiduran seharian, tidak melakukan aktifitas yang menjadi tugasnya)

3. Memberatkannya jika berpuasa (sudah tidak mampu berpuasa) serta membahayakannya (misalnya sakitnya akan bertambah parah atau bahkan bisa menyebabkan kematian). Dalam kondisi ini dia haram untuk berpuasa, karena puasa akan membahayakan dirinya. Misalnya penyakit diare parah di mana ia kekurangan cairan yang banyak, maka ia harus segera minum atau menerima infus cairan tubuh (tidak berpuasa) untuk segera mengatasi dehidrasi kekurangan cairan yang tentu berbahaya jika dibiarkan terus-menerus. Allah berfirman,

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

“Janganlah kalian membunuh diri kalian. Sesungguhnya Allah Maha kasih kepada kalian.”
(An-Nisa; 29)

Allah juga berfirman,

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

“Janganlah kalian melemparkan diri kalian pada kebinasaan...” (Al-Baqarah: 159).

Imam An-Nawawi *rahimahullah* menjelaskan,

“Bahaya jika berpuasa bagi orang yang sakit bisa diketahui dengan cara orang yang sakit itu merasakan apa yang terjadi pada dirinya atau berdasarkan keterangan dokter yang terpercaya. Apabila orang dengan sakit jenis ini ia tidak berpuasa, maka dia wajib mengqadha sejumlah hari yang dia tinggalkan setelah dia sembuh. Jika dia mati sebelum sembuh maka dia gugur darinya kewajiban qadha, karena kewajibannya adalah mengqadha di hari yang lain setelah sembuh, dan dia menjumpai waktu (nasih ada waktu) untuk mengqadha (karena sudah meninggal).”¹⁴

¹⁴ Sumber: situs resmi syaikh Al-Utsaimin http://www.ibnothaimeen.com/all/books/printer_16605.shtml

Ibadah yang Bisa Dilakukan Ketika Sakit di Bulan Ramadhan

Mungkin ada yang mengira tidak banyak yang bisa dilakukan untuk beribadah selama sakit karena terlalu fokus dengan penyakit dan menyangka ibadah itu membutuhkan tubuh yang sehat saja. Ternyata banyak sekali ibadah yang bisa dilakukan selama sakit di bulan Ramadhan dan ini bisa menjadi hiburan bagi yang sakit dan ingin merasakan nikmatnya beribadah selama bulan Ramadhan. Umumnya orang yang sakit, maka lisan dan bibir mereka masih berfungsi. Sangat banyak pahala dengan ibadah lisan dan hanya menggerakkan bibir dengan pahala yang besar pula. Berikut beberapa hal yang bisa dilakukan oleh orang yang sakit selama bulan Ramadhan.

1. Memperbanyak membaca Al-Quran atau menghafalnya karena Al-Quran adalah penyembuh penyakit hati dan fisik.

Orang sakit hendaknya memperhatikan waktu yang mungkin banyak ia habiskan dengan berbaring. Berusaha untuk “mencuri waktu” untuk ibadah dan ilmu. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah *rahimahullah* menukilkan perkataan Imam Syafi’i *rahimahullah*, beliau berkata, “*Saya menemani orang sufi,*

aku tidak mendapat manfaat kecuali dua, salah satunya: “Waktu laksana pedang. Jika engkau tidak menggunakannya, maka ia yang malah akan menebasmu”¹⁵

Salah satu nasehat yang ditekankan ulama adalah mengisi dan “mencuri waktu” untuk Al-Quran karena Al-Quran memang bisa mengobati kesedihan, kegelisahan hati serta bisa mengobati penyakit fisik. Ini berlaku untuk semua Ayat dalam Al-Quran. Allah *Ta’ala* berfirman,

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur`an suatu yang menjadi penawar/kesembuhan dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Al-Isra` : 82)

Syaikh Muhammad Al-Amin Asy-Syngkiti *rahimahullahu* menafsirkan, “ini adalah penawar/kesembuhan yang mencakup penawar hati dari penyakit-penyakitnya, seperti ragu-ragu, kemunafikan dan lainnya. Dan juga mencakup penawar bagi penyakit badan jika diruqyah pada badan. Sebagaimana ditunjukkan pada kisah seorang laki-laki yang tersengat kalajengking kemudian diruqyah dengan Al-Fatihah. Kisah ini adalah shahih dan masyhur.”¹⁶

¹⁵ Al-Jawabul Kaafi hal. 156

¹⁶ Adwa’ul Bayan 3/181

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah *rahimahullah* berkata, *"Al-Qur`an adalah penyembuh yang sempurna dari seluruh penyakit hati dan jasmani, demikian pula penyakit dunia dan akhirat. Tidaklah setiap orang diberi keahlian dan taufiq untuk menjadikannya sebagai obat. Jika seorang yang sakit berobat teratur dengannya dan meletakkan pada sakitnya dengan penuh kejujuran dan keimanan, penerimaan yang sempurna, keyakinan yang kokoh, dan menyempurnakan syaratnya, niscaya penyakit apapun tidak akan mampu menghadapinya selamanya. Bagaimana mungkin penyakit tersebut mampu menghadapi firman Dzat yang memiliki langit dan bumi. Jika diturunkan kepada gunung, maka ia akan menghancurkannya. Atau diturunkan kepada bumi, maka ia akan membelahnya. Maka tidak satu pun jenis penyakit, baik penyakit hati maupun jasmani, melainkan dalam Al-Qur`an ada cara yang membimbing kepada obat dan sebab (kesembuhan)-nya."*¹⁷

BisajugadenganmendengarkanmurattalAl-Quran lewat rekaman atau siaran langsung radio misalnya. Atau meminta seseorang untuk membacakan dengan tujuan ia ingin mendengarkannya dan mengecek hapalan Al-Qurannya (bukan meminta diruqyah dengan dibacakan Al-Quran, karena ulama menjelaskan sebaiknya tidak meminta ruqyah

¹⁷ Zadul Ma'ad 4/287

karena bisa jadi tidak termasuk dalam golongan yang masuk surga tanpa hisab)

2. Memperbanyak dan membiasakan untuk berdzikir dan beristighfar.

Dengan berdzikir dan mengingat Allah hati menjadi tenang dan tentram. Allah Ta'ala berfirman,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Ar-Ra’d: 28)

Syaikh Prof. Abdullah Al-Jibrin *rahimahullah* berkata, *Demikian juga kami nasehatkan agar banyak berdzikir, berdoa, dan berharap kesembuhan kepada Allah agar Allah menyembuhkan orang yang sakit dari kaum muslimin, menghilangkan kesedihan, kegelisahan dan kesusahkan mereka. Wallahu a’lam* ¹⁸

Berdzikir sangat mudah, ingatkan orang lain dan diri kita agar setiap waktu untuk berdzikir.

18 Fatawa Asy-Syar’iyyah fi masa’ilit thibbiyah 1/32

Kalimat yang mudah-kalimat yang ringkas. begitu juga bagi yang lainnya, bagi penunggu pasien/orang sakit , perlu terus mengingatkan. Asalkan jangan ramai-ramai mengingatkan seperti majelis dzikir jamaah, maka ini membuat ribut dan bahkan membuat pasien takut karena ia mengira pasien sudah hampir meninggal.

Sangat banyak dzikir yang mudah sekali dan ringan, tidak perlu dihapal dan dilafadzkan dengan panjang tetapi pahalanya sangat besar dan memiliki banyak keutamaan. Dari Abu Hurairah *radhiallahu 'anhu*, dari Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*, beliau bersabda,

كَلِمَتَانِ خَفِيفَتَانِ عَلَى اللِّسَانِ ، ثَقِيلَتَانِ فِي الْمِيزَانِ ،
حَبِيبَتَانِ إِلَى الرَّحْمَنِ سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ ، سُبْحَانَ
اللَّهِ الْعَظِيمِ

“Dua kalimat yang ringan di lisan, namun berat ditimbangan, dan disukai Ar Rahman yaitu bacaan : Subhanallah wa bi hamdih, subhanallahil ‘azhim(Maha Suci Allah dan segala puji bagi-Nya. Maha Suci Allah Yang Maha Agung)” ¹⁹

Demikian juga dzikir penghapus dosa dalam hitungan menit, yaitu dengan membaca lafadz

¹⁹ HR. Bukhari no. 6682 dan Muslim no. 2694

berikut ini 100 kali yang hanya membutuhkan waktu sebentar dan bisa di baca kapan saja dan di mana saja (kecuali tempat yang dilarang misalnya kamar mandi). Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

وَمَنْ قَالَ سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ فِي يَوْمٍ مِائَةً مَرَّةً حُطَّتْ
خَطَايَاهُ وَلَوْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ

“Barang siapa membaca: Subhanallahi Wabihamdihi (Maha Suci Allah dan segala puji bagi-Nya) seratus kali dalam sehari, maka dosanya akan dihapus, meskipun sebanyak buih lautan.”²⁰

Tidak mesti juga membaca harus 100 x dalam satu hitungan, akan tetapi menurut pendapat terkuat bahwa 100 kali adalah akumulasi bacaan dalam sehari. Bisa jadi pagi 30, siang 30 dan malam 40.

Ath-Thayyibi *rahimahullah* berkata, *“Sama saja apakah bacaan tersebut (subhanallah 100 kali) terpisah atau dalam satu kali bacaan, dalam satu majelis atau dalam beberapa majelis. Di awal siang atau di akhir siang. Akan tetapi yang lebih*

²⁰ HR. Muslim No.4857

baik adalah mengumpulkannya di awal siang.”²¹

Perbanyak Beristighfar juga di Sela-sela Kesempatan

Tidak lupa pula agar orang yang sakit hendaknya memperbanyak istighfar kepada Allah. Memohon ampun karena segala musibah yang turun kepada kita adalah akibat perbuatan kita sendiri dan maksiat yang kita lakukan. Mungkin salah satu musibah dan ujian tersebut adalah penyakit yang kita derita. Dengan memperbanyak istighfar bisa jadi musibah berupa penyakit ini akan diangkat oleh Allah *Ta’ala* karena istighfar bisa membuat hidup lebih mudah walaupun terlihat seolah-olah sulit untuk dijalani. Allah *Ta’ala* berfirman,

وَأَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا
إِلَى أَجَلٍ مُّسَمًّى

“Dan hendaklah kamu meminta ampun [istighfar] kepada Tuhanmu dan bertaubat kepada-Nya. (Jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus menerus) kepadamu sampai kepada waktu yang telah ditentukan.” (Hud:3)

²¹ Sumber: <http://fatwa.islamweb.net/fatwa/printfatwa.php?Id=47328&lang=A>

Syaikh Muhammad Amin As-Syinqiti berkata menafsirkan ayat ini, *"Pendapat terkuat tentang yang dimaksud dengan kenikmatan adalah rizki yang melimpah, kehidupan yang lapang. Adapun keselamatan di dunia dan yang dimaksud dengan waktu yang ditentukan adalah kematian."*²²

Imam Al-Qurthubi *rahimahullah* menukil dari Ibnu Shubaih dalam tafsirnya, bahwasanya ia berkata, *"Adaseoranglaki-lakimengadukepadanya Hasan Al-Bashri tentang kegersangan bumi maka beliau berkata kepadanya,"beristighfarlah kepada Allah!"*. Yang lain mengadu kepadanya tentang kemiskinan maka beliau berkata kepadanya, *"beristighfarlah kepada Allah!"* Yang lain lagi berkata kepadanya, *"Doakanlah (aku) kepada Allah, agar Ia memberiku anak!"* maka beliau mengatakan kepadanya, *"beristighfarlah kepada Allah!"* Dan yang lain lagi mengadu tentang kekeringan kebunnya maka beliau mengatakan pula kepadanya, *"beristighfarlah kepada Allah!"* Dan kamipun menganjurkan demikian kepada orang tersebut. Maka Hasan Al-Bashri menjawab: *"Aku tidak mengatakan hal itu dari diriku sendiri.tetapi sungguh Allah telah berfirman dalam surat Nuh [ayat 10-12]."*²³

²² *Adhwa'ul Bayan* ١٧٠/٢

²³ *Jami' Liahkamil Quran* ٣٠٢/١٨

Mengucapkan **Hauqalah** (**Laa Haula Wala Quwwata Illa Billah**) Ketika Sakit

Salah satu wirid yang dianjurkan ketika sakit adalah ucapan Hauqalah,

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

“Laa Haula Wala Quwwata Illa Billah”

“Tidak ada daya dan kekuatan kecuali dari Allah”

Kalimat ini menunjukkan sikap menyerahkan diri kepada Allah dan ridha terhadap takdirnya dan hanya kepada-Nya lah kita memohon pertolongan. Kalimat ini banyak sekali keutamaannya, salah satunya bisa mengangkat bahaya dan termasuk di dalamnya yaitu penyakit

Makhul *rahimahullah* berkata, *“Barangsiapa yang mengucapkan ‘laa haula wala quwwata illa billah wala manjaa minallah illa ilaih’ maka Allah akan mengangkat darinya 70 pintu bahaya dan mencegah kefakiran darinya.”*²⁴

Sebaiknya orang yang sedang sakit bisa membaca kalimat ini disamping dzikir dan doa bagi orang sakit. Syaikh Abdullah bin Al-Jibrin

²⁴ Diriwayatkan oleh Tirmidzi dan dihsahihkan oleh al-Hakim

rahimahullah ditanya, “Sebagian penjenguk orang yang sakit memberikan nasihat agar si sakit banyak-banyak membaca *hauqalah* (*laa haula wala quwwata illa billah*), apakah urgensi dari kalimat ini dan apakah terdapat dalam *sunnah*?”

Beliau menjawab, “Iya Benar, Makna kalimat ini (*hauqalah*) adalah pengakuan manusia akan tidak berdaya serta lemahnya dirinya dan berharap agar Rabb-nya memberikan kekuatan padanya, seakan-akan ia (si sakit) berkata, ‘wahai Rabb-ku, hamba tidak memiliki daya dan tidak bisa mengubah keadaan, tidak pula memiliki upaya dalam melakukan amal kecuali dengan bantuan-Mu, Hamba membutuhkan taufik dan bantuan-Mu. Dalam kalimat ini terdapat pengakuan ketidakmampuan dalam daya dan upaya karena hanya Allah *Ta’ala* yang memilikinya. Ia membantu dan menolong hamba-Nya dalam urusan agama dan dunia.”²⁵

3. Berusaha membaca dan menghapuskan doa-doa kesembuhan

Hendaknya banyak membaca doa-doa kesembuhan dan jika memungkinkan bisa menghapalnya. Terlebih lagi di bulan yang mulia bulan Ramadhan, di mana ada malam *lailatul*

²⁵ *Fatawa Asy-Syar’iyyah fii Masa’ilit Thibbiyah* pertanyaan no. 4

qadar di mana doa menjadi mustajab bagi mereka yang berdoa saat itu.

Beberapa doa yang bisa dibaca dan dihapalkan antara lain:

Dari Aisyah *radhiallahu ‘anha* bahwasanya Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* menjenguk sebagian keluarganya (yang sakit) lalu beliau mengusap dengan tangan kanannya sambil membaca,

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهَبِ الْبَاسَ، اشْفِ، أَنْتَ الشَّافِي لَا
شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءٌ لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

“Allahumma rabbannaai azhibil ba’sa, isyfi, antas syaafii, laa syifa-a illa syifa-uk, syifa –an laa yughadiru saqama”

“Ya Allah, Rabb seluruh manusia, hilangkanlah penyakit ini. Sembuhkanlah, Engkau adalah Dzat yang Maha Menyembuhkan. (Maka) tidak ada obat (yang menyembuhkan) kecuali obatmu, kesembuhan yang tidak meninggalkan penyakit.”²⁶

Atau doa berikut:

Dari Utsman bin Al-Ash *radhiallahu ‘anhu* diriwayatkan bahwa ia pernah mengeluhkan

²⁶ Muttafaqun ‘alaih

penyakitnya kepada Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* tentang penyakit di tubuhnya. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* kemudian bersabda, "Letakkan tanganmu dibagian tubuh yang sakit, lalu ucapkanlah,

بِسْمِ اللَّهِ

"bismillah" sebanyak tiga kali. Lalu ucapkan sebanyak tujuh kali

أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَازِرُ

"*A'udzu billahi wa qudrootihi min syarri maa ajidu wa uhaadzir*", (tujuh kali)

"Aku memohon perlindungan kepada Allah dengan kemuliaan dan kekuasaannya dari segala keburukan yang kudapatkan dan kukawatirkan."²⁷

Doa yang lainnya:

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ

"*As-aslullahal adzim rabbal 'Arsyil 'Adziim Ayyasy-fiyak*"

"Aku memohon kepada Allah Yang Maha

²⁷ HR. Muslim no.2202

Agung, Penguasa Arsy yang agung untuk menyembuhkanmu” Dibaca sebanyak tujuh kali. ²⁸

Dan masih banyak doa lainnya, silahkan merujuk kepada buku doa yang shahih.

4. Memperbanyak sedekah ketika sakit di bulan Ramadhan

Ini juga amal ibadah yang mudah bagi orang sakit. Karena ia bisa minta tolong keluarganya untuk mengeluarkan hartanya untuk disedekahkan atau diinfakkan. Terlebih di bulan Ramadhan karena ada keutamaan dan anjuran memperbanyak sedekah di bulan Ramadhan. Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* adalah orang yang dermawan dan lebih dermawan lagi di bulan Ramadhan. Dari Ibnu Abbas *radhiallahu’anhuma*, beliau berkata,

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجْوَدَ النَّاسِ،
وَكَانَ أَجْوَدُ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ حِينَ يَلْقَاهُ جَبْرِيلُ،
وَكَانَ جَبْرِيلُ يَلْقَاهُ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ مِنْ رَمَضَانَ فَيُدَارِسُهُ
الْقُرْآنَ، فَلَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حِينَ يَلْقَاهُ
جَبْرِيلُ أَجْوَدُ بِالْخَيْرِ مِنَ الرِّيحِ الْمُرْسَلَةِ

” Rasulullah shallallahu’ alaihi wa sallam

²⁸ Lihat *Shahih Adabil-Mufrad*, 416

adalah orang yang paling dermawan .Dan beliau lebih dermawan lagi di bulan Ramadhan saat beliau bertemu Jibril .Jibril menemuinya setiap malam untuk mengajarkan Al Qur'an .Dan kedermawanan Rasulullah shallallahu' alaihi wa sallam melebihi angin yang berhembus".²⁹

Jika Anda bersedih tidak bisa berpuasa di bulan Ramadhan karena sakit maka sedekah yang tepat adalah memberikan makanan buka puasa bagi orang yang berpuasa. Pahala Anda akan sama dengan pahala orang yang berpuasa. Insya Allah juga tidak mengeluarkan harta yang banyak karena memberi makanan buka puasa tidaklah membutuhkan harta yang banyak. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

مَنْ فَطَرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ غَيْرَ أَنَّهُ لَا يَنْقُصُ مِنْ
أَجْرِ الصَّائِمِ شَيْئًا

“Barangsiapa memberi makan untuk berbuka kepada orang yang berpuasa, maka ia akan mendapatkan pahala orang yang berpuasa itu tanpa dikurangi sedikit pun dari pahala orang yang berpuasa itu.”³⁰

²⁹ HR. Bukhari, no.6

³⁰ HR. Ahmad, Tirmidzi, dll. Shahihul Jaami' no. 6415

Semoga bisa mengobati penyakit dengan sedekah

Kita berdoa semoga dengan memperbanyak sedekah maka penyakit bisa sembuh. Sumber ungkapan ini adalah hadits yang diperselisihkan oleh ulama mengenai keshahihannya yaitu,

حصنوا أموالكم بالزكاة، وداووا مرضاكم بالصدقة،
وأعدوا للبلاء الدعاء

“Jagalah harta kalian dengan zakat, obatilah orang yang sakit di antara kalian dengan sedekah dan tolaklah bala’ dengan doa”³¹

Syaikh Al-Albani *rahimahullah* berkata, *“lemah sekali, lihat hadist no. 2724 dalam dhaif Al-jaami’”³²*. Sedangkan Syaikh Abdullah Al-Jibrin *rahimahullah* menjelaskan bahwa hadits ini ada pendukungnya yang menguatkan. Beliau berkata, *“dari berbagai jalan dan mutabi’-nya, diketahui bahwa hadits ini memiliki asal.”³³*

Seandainya kita ambil bahwa hadits tersebut *dhaif* (lemah), namun makna kandungan hadits tersebut benar. Yaitu bisa jadi sakitnya adalah

31 HR. Thabrani dalam Al-Mu’jam Al-Ausath 2/274 no. 1963

32 Dhaif Al-jaami’ ash-Shaghhir wa ziyadatahu no. 6470

33 Fatawa Asy-Syar’iyyah fi masa’ilit Thibbiyah, sumber: <http://ibn-jebreen.com/?t=books&cat=3&book=50&page=2138>

hukuman disebabkan dosanya, dan dosa bisa dihapus dengan sedekah. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

فِتْنَةُ الرَّجُلِ فِي أَهْلِهِ وَ مَالِهِ وَ نَفْسِهِ وَ وَلَدِهِ وَ جَارِهِ
يُكْفِّرُهَا الصَّيَّامُ وَالصَّلَاةُ وَالصَّدَقَةُ وَالْأَمْرُ بِالْمَعْرُوفِ
وَالنَّهْيُ عَنِ الْمُنْكَرِ

“Ujian yang menimpa seseorang pada keluarga, harta, jiwa, anak, dan tetangganya bisa dihapus dengan puasa, shalat, sedekah, dan amar makruf nahi munkar.”³⁴

Al-Munawi *rahimahullah* berkata, *“Orang yang sakit diperintahkan sering-sering bersedekah... hal ini sudah terbukti bagi yang telah berhasil, mereka mendapatinya sebagai obat (penyembuh) ruhaniyah yang ampuh dimana tidak didapatkan pada obat biasa.”³⁵*

Imam Ibnul Qayyim *rahimahullah* berkata, *“Sedekah memiliki pengaruh yang ajaib dalam mencegah berbagai bala’, walaupun sedekah dari seorang fajir (ahli maksiat) atau dzalim bahkan dari orang kafir. Karena Allah mencegah dengan sedekah berbagai bala’. Hal ini telah diketahui*

³⁴ HR. Bukhari dan Muslim

³⁵ *Faidhul Qadhir* 3/515

oleh manusia baik yang awam ataupun tidak. Penduduk bumi mengakui hal ini karena mereka telah membuktikannya.”³⁶

5. Memanfaatkan waktu untuk silaturahmi dan mengunjungi keluarga, kerabat serta sahabat

Mungkin selama kita sehat, kita lupa untuk silaturahmi atau sekadar menanyakan kabar keluarga, saudara, dan teman-teman kita. Bisa jadi karena kesibukan kita yang padat ketika kita sehat. Ketika sakit sebenarnya banyak sekali waktu luang jika memang bisa kita manfaatkan. Terlebih di zaman ini sarana komunikasi sangat mudah, kita bisa menelpon keluarga, menghubungi via sms atau media sosial. Hubungan silaturahmi dengan keluarga yang jarang bisa kita sambung lagi. Bagi mereka yang sakit dengan menyambung silaturahmi kita berharap agar mereka mendapatkan keutamaan “dipanjangkan umurnya” yaitu berupa keberkahan umur.

Rasulullah *shallallaahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ؛
فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ

³⁶ Al-Waabilus Shayyib hal. 49

"Barangsiapa menginginkan untuk diluaskan rizkinya serta dipanjangkan umurnya) berkah umurnya ;(hendaklah ia menjalin silaturahmi³⁷."

Akan tetapi perlu dijelaskan bahwa pengertian secara syariat (bukan bahasa Indonesia) bahwa maksud silaturahmi di sini hanya kepada keluarga saja. Keluarga bisa meliputi keluarga inti dan keluarga yang tercakup dan terlibat dalam hal warisan. Adapun ke rumah teman maka bahasa syariatnya adalah "ziarah".

Hubungan keluarga harus dijaga dan senantiasa dimotivasi oleh Islam, bahkan ada ancaman khusus bagi orang yang memutusnya. Rasulullah *shallallahu'alaihiwasallam* bersabda,

لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ قَاطِعٌ

"Tidak akan masuk surga pemutus (silaturahmi)".³⁸

6.Membaca buku-buku dan artikel serta mendengarkan hal-hal yang bermanfaat bagi kita

Jika memungkinkan maka gunakanlah waktu selama sakit untuk hal-hal yang bermanfaat bagi kita. Kita harus tetap bersemangat meskipun

³⁷ HR. Bukhari dan Muslim

³⁸ HR. Bukhari dan Muslim

sedang sakit untuk hal-hal yang bermanfaat bagi kita baik dalam perkara dunia maupun akhirat. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

أَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ

*"Bersemangatlah atas hal-hal yang bermanfaat bagimu. Minta tolonglah pada Allah, jangan engkau lemah"*³⁹.

Bahkan selama ini mungkin kita lalai dengan dua kenikmatan yang memang sering dilalaikan manusia. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

"Dua kenikmatan yang sering dilalaikan oleh sebagian besar manusia yaitu nikmat sehat dan nikmat waktu luang".⁴⁰

Jika sudah sakit maka jangan kita lalaikan nikmat yang satunya lagi yaitu waktu luang. Waktu sangat berharga, kami yakin tetap ada waktu luang bagi orang yang sakit. Sehingga kita harus memanfaatkan dan mengingat kembali betapa berharganya waktu. Pepatah Arab yang menggambarkan

39 HR. Muslim: 47

40 HR. Bukhari no.6412

pentingnya waktu,

الْوَقْتُ أَنْفَاسٌ لَا تَعُودُ

“Waktu adalah nafas yang tidak mungkin akan kembali.”

Dan orang sukses dunia-akhirat akan sangat menyesal jika waktunya terbuang percuma tanpa manfaat dan faidah. Ibnu Mas’ud *radhiallahu ‘anhu* berkata,

ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسُه نقص فيه أَجلي ولم يزد فيه عملي.

“Tiada yang pernah kusesali selain keadaan ketika matahari tenggelam, ajalku berkurang, namun amalanku tidak bertambah.”⁴¹

Mereka juga pelit dengan waktu mereka, Hasan Al-Bashri *rahimahullah* berkata,

أدركت أقواما كان أحدهم أشح على عمره منه على درهمه

“Aku menjumpai beberapa kaum, salah

⁴¹ Lihat Miftahul Afkar dan Mausua’ah khutab Al-Mimbar

satu dari mereka lebih pelit terhadap umurnya (waktunya) dari pada dirham (harta) mereka”⁴²

Selama sakit bisa kita gunakan untuk:

- Membaca buku yang bermanfaat, mungkin buku-buku ringan dan mudah dipahami
- Mendengarkan hal-hal bermanfaat misalnya pengajian, rekaman seminar-seminar bermanfaat dan lain-lainnya
- Berdiskusi ringan dan bercanda dengan keluarga untuk tetap menciptakan suasana hangat

7. Tetap menjaga shalat bagaimanapun kondisinya

Shalat adalah tiang agama dan salah satu rukun agama islam. Bagaimanapun kondisinya shalat harus tetap dijaga. Shalat adalah penentu amal seseorang, jika shalatnya baik, maka baik seluruh amalan dan sebaliknya. Apapun keadaannya shalat tetap dijaga bahkan dalam keadaan genting dan gawat semisal peperangan. Begitu juga dalam keadaan sakit, ada kemudahan bagi orang yang sakit dan tidak mampu.

Berikut ringkasan mengenai kemudahan cara

⁴² Dinukil dari “waqtuka huwa umruka” Sumber: <http://www.saaaid.net/female/r166.htm>

shalat bagi orang sakit:

Orang yang sakit terkadang berbaring lemah, dia tidak mampu shalat duduk apalagi berdiri. Berikut tuntunan cara shalat sambil berbaring.

Pertama:

Wajib bagi orang sakit shalat fardhu dengan cara berdiri, walaupun bersandar ke tembok, tiang atau tongkat. (jika mampu)

Kedua:

Jika tidak mampu shalat berdiri, maka shalat dengan cara duduk. Yang lebih afdhal di duduk bersila pada tempat berdiri dan rukuknya. Dan duduk *iftirasy* pada tempat sujud (ketika duduk antara dua sujud)

Ketiga:

Jika tidak mampu shalat duduk, shalat dengan cara berbaring (miring) menghadap kiblat. Sisi kanan lebih baik daripada sisi kiri. Jika tidak memungkinkan menghadap kiblat, shalat menghadap mana saja dan tidak perlu mengulang.

Keempat:

Jika tidak mampu shalat dengan berbaring

(miring), maka shalat dengan cara terlentang. Kaki menghadap kiblat dan yang lebih afdhal ia mengangkat kepalanya sedikit mengarah ke kiblat (bisa di sanggah dengan bantal, pent). Jika tidak mampu, maka bisa menghadap ke mana saja dan tidak perlu mengulang.

Kelima:

Wajib bagi orang sakit melakukan rukuk dan sujud. Jika tidak mampu maka berisyarat dengan kepalanya. Berisyarat dengan menundukkan kepala lebih rendah ketika sujud dibanding rukuk. Jika tidak mampu sujud, maka ia rukuk ketika sujud dan berisyarat saja untuk rukuk dan sebaliknya.

Keenam:

Jika tidak mampu berisyarat dengan kepalanya ketika rukuk dan sujud, maka berisyarat dengan pandangannya yaitu matanya. Ia kedipkan matanya sedikit ketika rukuk dan berkedip lebih banyak ketika sujud. Adapun berisyarat dengan telunjuk yang dilakukan sebagian orang yang sakit maka saya tidak mengetahuinya hal itu berasal dari kitab, sunnah dan perkataan para ulama.

Ketujuh:

Jika dengan anggukan dan isyarat mata juga

sudah tidak mampu maka hendaknya ia shalat dengan hatinya. Jadi ia takbir, membaca surat, niat ruku, sujud, berdiri, dan duduk dengan hatinya (dan setiap orang mendapatkan sesuai yang diniatkannya).⁴³

8. Melakukan tayammum yang mudah dan tidak mempersulit diri

Beberapa pasien di rumah sakit kelihatannya agak susah ketika melakukan tayammum. Ada yang kesusahan mencari “debu” yang ia gunakan untuk bertayammum, ia harus mencari dinding yang putih dan bersih, tidak pernah disentuh sebelumnya. Bahkan terkadang minta dibawakan wadah berisi tanah dan debu bersih untuk bertayammum. Kemudian gerakannya juga hampir mirip dengan gerakan wudhu, padahal gerakan tayammum sangat sederhana.

Maksud “debu” dalam ayat Tayammum

Dalam ayat Al-Quran disebutkan,

وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ
الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا
صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا

43 Fatawa Arkanil Islam oleh syaikh Ibnu ‘Utsaimin, sumber: program Islamspirit.com

“Dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air atau berhubungan badan dengan perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan permukaan bumi yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu”. (Al Maidah: 6).

Maksud debu atau “*shaid*” adalah semua permukaan bumi baik berupa batu, pasir, kayu, pintu, dinding, baik yang kering ataupun yang lembab. Jadi tidak perlu repot-repot dibawa debu atau pasir bersih atau mencari benda yang banyak debu dipermukannya.

Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

جُعِلَتِ الْأَرْضُ كُلُّهَا لِي وَلِأُمَّتِي مَسْجِدًا وَطَهُورًا

“Dijadikan (permukaan) bumi seluruhnya bagiku (Nabi shallallahu ‘alaihi was sallam) dan ummatku sebagai tempat untuk sujud dan sesuatu yang digunakan untuk bersuci”⁴⁴

Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam pernah

44 HR. Ahmad no. 22190, shahih lighairihi oleh Syaikh Syu’aib Al Arnauth dalam Ta’liq beliau untuk Musnad Imam Ahmad

menggunakan tembok untuk tayammum. Dari 'Umar maula Ibnu Abbas berkata: Saya dan Abdullah bin Yasar -pembantu Maimunah, istri Nabi n- pernah menemui Abu Juhaim bin Harits bin Shimmah Al-Anshari. Abu Juhaim bercerita: "Nabi kembali dari Bi'r Jamal (sebuah kota terkenal dekat kota Madinah) lalu seseorang bertemu dengan beliau seraya mengucapkan salam, Nabi tidak menjawabnya hingga beliau menemukan tembok dan mengusap wajah dan tangannya kemudian menjawab salam orang tadi".⁴⁵

Tiga gerakan mudah tayammum

Tiga gerakan itu adalah:

1. Menepuk permukaan bumi (misalnya dinding) dengan kedua telapak tangan sekali tepuk kemudian meniupnya.

2. Mengusap punggung telapak tangan kanan dan kiri bergantian sampai telapak tangan dengan sekali usap.

3. Mengusap wajah dengan kedua tangan sekali usap.

Hadits 'Ammar bin Yasir *radhiallahu 'anhu* menjelaskan tata cara tersebut. Rasulullah

45 HR. Bukhari no. 337 dan Muslim no. 369

shallallahu ‘alaihi was sallam mengutuskan untuk suatu keperluan, kemudian aku mengalami junub dan aku tidak menemukan air. Maka aku berguling-guling di tanah sebagaimana layaknya hewan yang berguling-guling di tanah. Kemudian aku ceritakan hal tersebut kepada Nabi shallallahu ‘alaihi was sallam. Lantas beliau mengatakan,

« إِنَّمَا كَانَ يَكْفِيكَ أَنْ تَصْنَعَ هَكَذَا » . فَضَرَبَ بِكَفِّهِ ضَرْبَةً عَلَى الْأَرْضِ ثُمَّ نَفَضَهَا ، ثُمَّ مَسَحَ بِهَا ظَهْرَ كَفِّهِ بِشِمَالِهِ ، أَوْ ظَهْرَ شِمَالِهِ بِكَفِّهِ ، ثُمَّ مَسَحَ بِهِمَا وَجْهَهُ

“Sesungguhnya cukuplah engkau melakukannya seperti ini .“Seraya beliau memukulkan telapak tangannya ke permukaan bumi sekali pukulan lalu meniupnya .Kemudian beliau mengusap punggung telapak tangan) kanan(nya dengan tangan kirinya dan mengusap punggung telapak tangan (kiri)nya dengan tangan kanannya, lalu beliau mengusap wajahnya dengan kedua tangannya.”⁴⁶

Dalam riwayat yang lain,

وَمَسَحَ وَجْهَهُ وَكَفَّيْهِ وَاحِدَةً

“Dan beliau mengusap wajahnya dan kedua

46 HR. Bukhari no. 347, Muslim no. 368.

telapak tangannya dengan sekali usapan⁴⁷.”

Demikianlah gerakan mudah dari tayammaum yang memakan waktu kurang dari 30 detik.

Mengqadha puasa Ramadhan dan membayar fidyah bagi yang sakit

Orang yang sakit termasuk dalam ayat bahwa mereka mendapat keringanan boleh tidak berpuasa selama bulan Ramadhan. Kemudian men-gqadhanya di hari yang lain atau membayar fidyah dengan memberi makan orang miskin sebanyak hari yang ditinggalkan.

Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman,

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ
فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ
مَسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا
خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

“Beberapa hari yang telah ditentukan, maka barangsiapa di antara kalian yang sakit atau dalam bepergian, wajib baginya untuk mengganti pada hari-hari yang lain. Dan wajib bagi orang yang mampu berpuasa (tapi tidak mengerjakannya),

⁴⁷ Lafadz riwayat Bukhari

untuk membayar fidyah dengan memberi makan kepada seorang miskin. Barangsiapa yang berbuat baik ketika membayar fidyah (kepada miskin yang lain) maka itu lebih baik baginya, dan apabila kalian berpuasa itu lebih baik bagi kalian, jika kalian mengetahui". {Al Baqarah : 184}

Sebagaimana yang telah dirinci mengenai rincian orang sakit maka caranya bisa mengqadha atau membayar fidyah.

Rincian orang yang sakit ada dua macam

Pertama: orang yang penyakitnya menetap dan terus-menerus, tidak ada harapan untuk sembuh. Seperti kanker ganas. Orang mengalami sakit semacam ini tidak wajib puasa. Kewajibannya orang ini adalah memberi makan (membayar fidyah) sejumlah hari puasa yang dia tinggalkan. Bisa dengan mengumpulkan orang miskin sejumlah hari yang ditinggalkan kemudian memberikan mereka makan.

Catatan:

Agar lebih mudah bisa mengumpulkan sejumlah orang miskin dalam satu tempat dan satu waktu, misalnya tidak puasa sebulan penuh 30 hari. Dikumpulkan sebanyak 30 orang dan

diberi makan bersamaan dalam satu waktu. Hal ini sebagaimana perbuatan sahabat Anas bin Malik ketika sudah mencapai usia senja dan tua. Disebutkan bahwa Anas bin Malik ketika sudah berusia senja, ia memberikan makan orang miskin sesuai dengan jumlah hari yang ditinggalkan. Setiap orang miskin seperempat sha' Nabawi. ⁴⁸

Kedua, orang yang sakitnya tidak terus-menerus atau hanya sementara, seperti demam, pilek dan sebagainya. Maka wajib mengqadha puasa di hari lain ketika ia sudah sehat. Mengqadha puasa Ramadhan juga tidak mesti berturut-turut, boleh selang-seling hari ini puasa besok tidak berpuasa. Adapun mengenai ayat,

فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ

“Maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu.” (Al-Baqarah:185)

Berkata Ibnu Abbas *radhiallahu ‘anhuma*,

“Tidak mengapa di pisah-pisah tidak berturut-turut.”⁴⁹

Imam An-Nawawi *rahimahullah* menjelaskan, *“Bahaya puasa bagi orang yang sakit bisa*

⁴⁸ Sumber: http://www.ibnothaimeen.com/all/books/printer_16605.shtml

⁴⁹ HR. Bukhari IV/189

diketahui dengan cara baik orang yang sakit itu merasakan apa yang terjadi pada dirinya atau berdasarkan keterangan dokter yang terpercaya. Apabila orang dengansakit jenis ini tidak berpuasa, maka dia wajib mengqadha sejumlah hari yang dia tinggalkan setelah dia sembuh. Jika dia mati sebelum sembuh maka dia gugur darinya kewajiban qadha, karena kewajibannya adalah mengqadha di hari yang lain setelah sembuh, sementara dia menjumpai waktu untuk mengqadha (karena sudah meninggal).”⁵⁰

Bagaimana dengan ibu hamil dan menyusui?

Bagi wanita hamil dan menyusui yang khawatir dengan bayinya, apakah harus mengqadha setelah melahirkan setelah menyusui atau membayar fidyah saja? Ulama berselisih pendapat dalam hal ini dengan berbagai macam pendapat:

1. Mengqadha puasa saja dihari yang lahir setelah melahirkan atau setelah menyusui
2. Hanya membayar fidyah saja
3. Mengqadha dan juga sekaligus membayar fidyah

Dari beberapa pendapat tersebut Anda silahkan

⁵⁰ Sumber: situs resmi syaikh Al-Utsaimin http://www.ibnothaimeen.com/all/books/printer_16605.shtml

memilih mana yang lebih kuat pendapatnya dan lebih menenangkan hati.

Adapun kami lebih memilih: “Ibu Hamil dan menyusui boleh membayar fidyah jika khawatir terhadap kesehatannya dan anaknya.”⁵¹

Mengenai ayat,

وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ

“Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu): memberi makan seorang miskin.” (Al-Baqarah:184)

Ibnu Abbas *radhiallahu ‘anhuma* menafsirkan, *“Yaitu laki-laki dan wanita yang sudah tua dan lemah dan tidak mampu berpuasa maka memberi makan oatang miskin sejumlah hari yang mereka berbuka pada bulan Ramadhan yaitu stengah sho’ gandum.”*⁵²

Di kesempatan lain Ibnu Abbas *radhiallahu ‘anhuma* tatkala melihat *ummu waladnya* hamil atau menyusui kemudian berkata, *“Engkau adalah termasuk yang tidak mampu, wajib bagimu*

⁵¹ Kami nukilkan pendapat dari kitab *Sifat Shaum Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam* karya Syaikh Ali Hasan Al-Halabi dan Syaikh Salim bin ‘Ied Al-Hilali

⁵² *Tanwirul Miqbas min Tafsir Ibnu Abbas*, I/25, Darul Kutubil Ilmiyah, As-syamilah

*membayar (fidyah), dan tidak wajib membayar qadha'."*⁵³

Untuk menguatkan, dari Malik dari Nafi' bahwasanya Ibnu Umar *radhiallahu 'anhuma* tatkala ditanya tentang wanita yang hamil jika mengkhawatirkan anaknya, beliau menjawab, *"la berbuka dan memberi makan orang miskin sejumlah hari tersebut satu mud gandum."*⁵⁴

Jika kita perhatikan maka seorang ibu yang hamil jika wajib membayar qadha selama sebulan, kemudian dua tahun kedepan juga menyusui dan wajib membayar dua bulan Ramadhan, maka setelah tahun ketiga ia wajib membayar tiga bulan hutang puasa Ramadhan. Tentu ini sangat memberatkan, belum lagi jika ia hamil lagi.

Akan tetapi ini apabila ada kekhawatiran saja, jika tidak maka ia bisa berpuasa dalam keadaan hamil dan menyusui. Jadwal makan tetap diatur tiga kali yaitu berbuka, pertengahan malam dan sahur. Sekedar berbagi pengalaman, istri kami saat hamil 7-8 bulan berpuasa Ramadhan dan hanya berbuka dua hari atau beberapa hari, Alhamdulillah semuanya sehat. Jadi apabila tidak ada indikasi atau nasehat dari dokter untuk tidak

⁵³ HR. Ad-Daruquthni I/207 dishahihkan oleh penulis kitab

⁵⁴ HR. Al-Baihaqi IV/230 dari jalan Imam syafi'I, dishahihkan Syaikh Ali Hasan Al-Halabi

berpuasa maka berpuasa lebih baik. *Wallahu a'lam.*

Sakit Kemudian Meninggal Di Bulan Ramadhan, Hutang Puasanya Bagaimana?

Jika seseorang sakit di Bulan Ramadhan, ia tidak puasa selama beberapa hari. Kemudian orang tersebut meninggal, maka ada anggapan ia masih ada hutang puasa ketika ia sakit. Apakah hutang ini perlu diqhada oleh walinya? Atau hanya membayar fidyah saja? Berikut pembahasannya.

1. Jika sakit dan meninggal di tengah bulan Ramadhan

2. Jika sakit di bulan Ramadhan, kemudian sembuh di akhir Ramadhan dan tidak sempat mengqhada (tidak sengaja melambatkan)

3. Jika sakit di bulan Ramadhan kemudian sempat sembuh dan sengaja melambatkan qhada

Hanya utang puasa nadzar yang boleh diqhada oleh walinya (keluarga), bukan termasuk hutang puasa Ramadhan

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

مَنْ مَاتَ وَعَلَيْهِ صِيَامٌ صَامَ عَنْهُ وَلِيُّهُ

“Siapa yang mati dan masih punya utang puasa maka dipuasakan oleh walinya (kerabatnya).”⁵⁵

Akan tetapi yang dimaksud di sini adalah hutang puasa nadzar, bukan hutang puasa Ramadhan. Ini adalah pendapat terkuat dari beberapa pendapat ulama.

Ibnu Abbas *radhiallahu ‘anhuma* berkata, *“Apabila seseorang sakit di bulan Ramadhan, kemudian mati dan belum membayar utang puasa, maka dia ganti dengan memberi makan (fidyah), dan tidak ada qadha. Namun jika dia memiliki utang puasa nadzar maka diqadha oleh walinya atas nama mayit.”⁵⁶*

Ini juga pendapat Imam Ahmad *rahimahullah*, beliau berdalil dengan atsar,

لَا يَصُومُ أَحَدٌ عَنْ أَحَدٍ وَلَا يُصَلِّي أَحَدٌ عَنْ أَحَدٍ

“Tidaklah seseorang berpuasa atas nama orang lain dan tidaklah seseorang shalat atas nama orang lain.”⁵⁷

55 HR. Bukhari 1952 dan Muslim 1147

56 HR. Abu Daud 2401 dan dishahihkan Al-Albani

57 HR. Malik, kitab Ash-Shiyam, kitab *An-Nadzar fish Shiyam wash Shiyam ‘anil Mayyit*, secara mauquf pada Ibnu Umar *Radhiallahu anhuma*

Jadi orang yang sakit dan punya utang Ramadhan tidak perlu diqhada (dipuaskan) oleh walinya. Misalnya mulai sakit tanggal 1 Ramadhan dan meninggal tanggal 5 Ramadhan, maka utang puasa 5 hari tidak teranggap. Ia tidak perlu dibayarkan fidyah oleh walinya karena ini memang diluar kesanggupannya. Allah *Ta'ala* berfirman,

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” (Al-Baqarah: 286).

Syaikh Abdul Aziz Bin Baaz *rahimahullah* ditanya, “Orang tua saya meninggal pada hari ketiga Ramadhan, apakah wajib menyempurnakan Bulan Ramadhannya? Yaitu saya memuaskan menggantikannya selama 27 hari?” Beliau menjawab, “ Tidak ada kewajiban apa-apa bagimu, karena orangtuamu ketika meninggal telah gugur kewajibannya. Tidak wajib bagimu memuaskan dan tidak disyariatkan.”⁵⁸

2. Jika sakit di bulan Ramadhan tidak sempat mengqhada (tidak sengaja melambatkan)

58 *Majmu' Fatawa bin Baz* 15/376

Misalnya ketika sembuh di akhir bulan Ramadhan kemudian meninggal atau sempat mengqhada tetapi belum semuanya diqhada dan masih ada sisa utang puasa. Maka ini juga tidak perlu membayar fidyah.

Syaikh Abdul Aziz Bin Baz *rahimahullah* menjelaskan, *“Jika seorang muslim sakit kemudian meninggal setelah Ramadhan, maka tidak ada qhada (dihadakan) baginya dan tidak pula memberi makan (dibayarkan fidyah) karena ia mendapat udzur syar’i. Demikian juga seorang musafir (yang tidak berpuasa) jika meninggal ketika safar atau meninggal langsung ketika sampai tempat tujuan maka tidak wajib qhada dan memberi makan (dibayarkan fidyah) karena ia mendapat udzur syar’i.”*⁵⁹

3. Jika sakit di bulan Ramadhan kemudian sempat sembuh dan sengaja memperlambat qadha

Maka ia harus dibayarkan fidyah oleh keluarganya (wali), membayar fidyah bisa berupa memberi makan orang miskin dengan makanan pokok di daerahnya yang bisa mengenyangkan, satu hari utang puasa sama dengan satu orang miskin yang diberi makan. Jadi misalnya punya

⁵⁹ Majmu’ Fatawa bin Baz 15/366-368

hutang puasa 3 hari, maka memberi makan 3 orang miskin dan boleh mereka dikumpulkan di satu tempat dan waktu kemudian diberi makan.

Dalam Masail Imam Ahmad, riwayat Abu Daud, beliau mengatakan, *"Saya mendengar Ahmad bin Hambal berkata, 'Tidak boleh dipuasakan atas nama mayit kecuali puasa nadzar.' Aku (Abu Daud) tanyakan kepada Ahmad, 'Bagaimana dengan utang puasa Ramadhan?' beliau menjawab, 'diganti fidyah'."*⁶⁰

Ibnu Abbas *radhiallahu 'anhuma* berkata, *"Apabila seseorang sakit di bulan Ramadhan, kemudian meninggal dan belum membayar utang puasa, maka dia ganti dengan memberi makan (fidyah), dan tidak ada qadha. Namun jika dia memiliki utang puasa nadzar maka diqadha oleh walinya atas nama mayit."*⁶¹

⁶⁰ Al-Masail Imam Ahmad, riwayat Abu Daud, Hal. 96

⁶¹ HR. Abu Daud 2401 dan dishahihkan Al-Albani

Petunjuk Cara berpuasa Sesuai Penyakit

Beberapa penyakit berbeda-beda manifestasinya. Sehingga mungkin cara dan trik agar bisa maksimal berpuasa berbeda-beda. Misalnya pada penyakit gastritis (maag), diabetes, penyakit jantung dan ginjal kronis atau penyakit epilepsi.

Berikut kami nukilkan beberapa fatwa ulama terkait hal ini

1. Cara Puasa Orang Epilepsi Di Bulan Ramadhan

Orang yang terkena penyakit epilepsi memang harus banyak bersabar dan berhati-hati karena dia tidak tahu kapan penyakitnya kambuh dan di mana ia kambuh. Jika kambuh maka ia akan tidak sadar, badan bisa kejang-kejang. Oleh karena itu penderita epilepsi harus hati-hati, seperti tidak boleh menyetir mobil dan tidak boleh melakukan pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi lama dan berkaitan dengan kepentingan orang banyak.

Begitu juga dengan kegiatan puasanya selama bulan Ramadhan. Karena jika kambuh, bisa jadi puasanya batal karena ia terkadang tidak mampu melanjutkan puasa ketika kambuh. Atau karena

harus minum obat agar tidak kambuh yang dosisnya 3 kali sehari dan tidak boleh terlambat. Berikut fatwa dari Syaikh Muhammad bin Shalih Al 'Utsaimin *rahimahullah* tentang puasa bagi penderita epilepsi.

Pertanyaan:

“Saya terkena penyakit epilepsi dan saya tidak mampu untuk puasa (penuh) di bulan Ramadhan karena saya harus terus-menerus minum obat 3 kali sehari. Saya telah mencoba puasa dua hari tetapi saya tidak mampu. Perlu diketahui saya adalah seorang pensiunan dengan gaji pensiun 83 dinar sebulan (cukup sedikit, pent). Saya punya istri dan tidak ada pemasukan selain gaji pensiun. Bagaimana hukumnya jika saya tidak mampu memberi makan 30 orang miskin selama bulan Ramadhan dan berapa jumlah yang harus saya tunaikan?

Jawaban:

Jika sakit yang engkau derita bisa diharapkan kesembuhannya pada suatu hari (umumnya epilepsi adalah penyakit seumur hidup, hanya bisa dikontrol dan sulit disembuhkan, pent) . Maka wajib bagi engkau menunggu sampai sakit tersebut hilang (sembuh) kemudian engkau berpuasa

(qadha). Sebagaimana firman Allah Ta'ala, *“Dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur.”* (Al-Baqarah: 185)

Adapun jika sakit engkau terus-menerus dan tidak bisa diharap kesembuhannya maka waji bagi engkau memberi makan orang miskin sesuai dengan jumlah hari. Engkau telah melepaskan bebanmu. Saya tidak mengira ada seorangpun yang tidak mampu –insya Allah-. Tidak masalah bagi engkau jika tidak mampu memberi makan orang miskin dalam satu bulan, maka engkau beri makan sebagian di bulan yang lain dan sebagiannya lagi di bulan yang lain sesuai dengan kemampuanmu.⁶²

2.Cara berpuasa bagi mereka yang menderita penyakit maag/gastritis

Memang penyakit maag bertingkat-tingkat ada yang ringan ada yang berat bahkan bisa membuat

62 *Fatawa wa Rasa'il* Muhammad bin Shalih Al-'Utsaimin 19/132

pingsan. Maka cara berpuasanya disesuaikan dengan dengan kada penyakitnya. Jika maag ringan, insya Allah bisa terkontrol dan sembuh dengan berpuasa. Jika berat dan parah, mungkin bisa mengqadha atau membayar fidyah sesuai dengan keadaan. Berikut fatwanya:

Pertanyaan:

Saya penderita penyakit maag, para dokter telah menyarankan agar saya tidak berpuasa, tapi saya tidak mengindahkan saran mereka, saya tetap berpuasa. Akibatnya, sakit saya bertambah parah. Apakah berdosa jika saya tidak berpuasa, dan apa kaffarah-nya (tebusannya)?

Jawaban:

Jika puasa itu memberatkan bagi Anda dan menambah parah penyakitnya, sementara ada dokter muslim yang dikenal ahli di bidangnya telah memberitahukan Anda, bahwa puasa itu dapat membahayakan kesehatan Anda dan menambah parahnya penyakit serta mengancam jiwa Anda, maka Anda boleh berbuka dan memberi makan seorang miskin untuk setiap hari yang Anda tinggalkan. Tidak ada qadha' bagi Anda, karena tidak memungkinkan untuk mengqadha'. Tapi jika penyakitnya sembuh dan kesehatan Anda pun

telah pulih, maka Anda harus berpuasa di bulan lain seperti yang lainnya. Hanya saja, Anda tidak perlu mengqadha' untuk tahun-tahun sebelumnya yang Anda tinggalkan dengan membayar *kaffarah* (tebusan).⁶³

3. Cara berpuasa orang yang sakit stroke

Stroke bisa berbagai macam manifestasinya, ada yang parah dan ada yang ringan. Ada yang menyebabkan lumpuh seluruh tubuh dan ada yang sebagian saja. Berikut fatwa yang berkaitan dengan puasa pada penderita stroke.

Pertanyaan:

Ada seorang wanita terkena penyakit stroke (penyumbatan pembuluh darah) dan dokter melarangnya untuk berpuasa, bagaimana hukumnya?

Jawaban:

Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman,

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ
وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ

63 Syaikh Ibnu Jibrin, *Fatawa ash-Shiyam*, disusun oleh Muhammad al-Musnad, hlm. 19. Sumber: Fatwa-Fatwa Terkini Jilid 1, Darul Haq, Cetakan VI, 2009 (konsultasiyariah.com)

فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ
أُخْرَى يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا
الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُم وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“(Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al-Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur.” (Q.S. Al-Baqarah: 185).

Jika seseorang ditimpa penyakit yang sulit disembuhkan, maka dia boleh menggantinya dengan memberi makan setiap hari seorang miskin. Bagaimana cara memberinya; yaitu

dengan membagikan beras (memberi makan) kepada mereka dan lebih baik jika diikuti dengan lauk pauknya sekalian, atau mengundang orang-orang miskin untuk makan siang atau makan malam. Begitulah cara orang sakit yang sulit disembuhkan mengganti puasanya. Sedangkan wanita yang ditimpa penyakit stroke seperti yang disebutkan penanya, harus memberikan makanan setiap hari seorang miskin.⁶⁴

64 *Fatawa Arkanil Islam* Syaikh Al-'Utsaimin 5/6

Hindarilah Hal-Hal Berikut Ini Ketika Sakit

Ketika sakit merupakan keadaan dimana seseorang lemah fisik dan psikologis bahkan bisa membuat lemah iman. Oleh karena itu kita mesti berhati-hati agar kondisi ini tidak dimanfaatkan oleh syaitan. Ada beberapa hal yang harus kita hindari ketika sakit :

1. Berburuksangka kepada Allah atau merasa kecewa bahkan marah kepada takdir Allah

Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, *"Sesungguhnya Allah 'Azza wa Jalla berfirman: "Aku sesuai dengan prasangka hamba kepada-Ku, jika ia berprasangka baik, maka aku akan berbuat demikian terhadapnya. Jika ia berprasangka buruk, maka aku akan berbuat demikian terhadapnya."*⁶⁵

2. Menyebarluaskan kabar sakit dan mengeluhkannya

Merupakan salah satu tanda tauhid dan keimanan seseorang bahwa ia berusaha hanya mengeluhkan keadaannya kepada Allah saja, karena hanya Allah yang bisa mengubah semuanya. Sebaliknya orang yang banyak mengeluh merupakan tanda bahwa imannya sangat tipis. Kita boleh mengabarkan

65 HR. Ahmad dan Ibnu Hibban

bahwa kita sakit tetapi tidak untuk disebarluaskan dan kita keluhkan kepada orang banyak.

3.Membuang waktu dengan melakukan pekerjaan yang sia-sia selama sakit

Misalnya banyak menonton acara-acara TV, mendengarkan musik, membaca novel khayalan dan mistik, Hendaknya waktu tersebut di isi dengan muhasabah, merenungi, berdzikir, membaca Al-Quran dan lain-lain.

4.Tidak memperhatikan kewajiban menutup aurat

Hal ini yang paling sering dilalaikan ketika sakit. Walaupun sakit tetap saja kita berusaha menutup aurat kita selama sakit sebisa mungkin. Lebih-lebih bagi wanita, ia wajib menjaga auratnya -termasuk kaki dan rambutnya- dan berusaha semaksimal mungkin agar tidak dilihat oleh laki-laki lain misalnya perawat atau dokter laki-laki.

5.Berobat dengan yang haram

Kita tidak boleh berobat dengan hal-hal yang haram. Misalnya dengan obat atau vaksin yang mengandung babi, berobat dengan air kencing, dan barang haram lainnya. Sesungguhnya Allah telah menciptakan obat dari yang halal. Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّوَاءَ وَأَنْزَلَ الدَّاءَ وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً
فَتَدَاوُوا وَلَا تَتَدَاوُوا بِحَرَامٍ

“Sesungguhnya Allah menurunkan penyakit bersama obatnya, dan menciptakan obat untuk segala penyakit, maka berobatlah, tetapi jangan menggunakan yang haram.”⁶⁶

Perbuatan haram yang paling berbahaya adalah berobat dengan mendatangi dukun dan ahli sihir karena ini merupakan bentuk kekafiran yang bisa mengeluarkan pelakunya dari Islam serta kekal di neraka.

Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

مَنْ أَتَى كَاهِنًا أَوْ عَرَّافًا فَصَدَّقَهُ بِمَا يَقُولُ فَقَدْ كَفَرَ بِمَا
أُنْزِلَ عَلَى مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

“Barangsiapa yang mendatangi dukun, lalu mempercayai apa yang ia ucapkan, maka ia telah kafir terhadap ajaran yang diturunkan kepada nabi Muhammad *shalallahu ‘alaihi wa sallam*”⁶⁷.

66 HR. Abu Dawud

67 HR. Ahmad di dalam Al-Musnad (II/429). Al-Hakim (I/8) dari Abu Hurairah secara marfu’.

Pembahasan Tambahan

1.Suntikan Ada Yang Membatalkan Puasa, Ada Yang Tidak membatalkan

Perlu diketahui bahwa suntikan ada tiga jenis:

1.Suntikan melalui kulit (*intra cutan*) misalnya suntikan Insulin

2.Suntikan melalui otot (*Intra muscular*) misalnya suntik antihistamin dan beberapa jenis vaksinasi.

3.Suntikan melalui pembuluh darah (*intra vena*) misalnya obat antinyeri, cairan infuse, dan vitamin.

Berdasarkan materi yang disuntikkan ada dua jenis:

1.Suntikan bukan makanan misalnya obat antinyeri dan antihistamin.

2.Suntikan yang mengandung makanan atau zat makanan misalnya suntikan glukosa atau infus elektrolit.

Berdasarkan pembagian jenis suntikan di atas, hukum suntikan dirinci sebagai berikut :.

1. Suntikan melalui kulit (*Intra cutan*)

Suntikan melalui kulit tidak membatalkan puasa, karena tidak ada saluran khusus ke organ pencernaan atau tidak menimbulkan energi dan tidak membuat kenyang. Kaidah umumnya yang lebih shahih mengenai pembatal puasa adalah bukan semata-mata sesuatu yang masuk di organ pencernaan akan tetapi bisa menguatkan badan dan hakikatnya sama dengan makan dan minum.

Dr. Ahmad bin Muhammad Al-Khalil *hafidzahullah* berkata, *“Alasan membatalkan bukanlah semata-mata sampainya sesuatu (makanan) menuju lambung (saluran pencernaan) akan tetapi bisa menguatkan badan dan membuat kenyang (menghasilkan tenaga).”*⁶⁸

Syaikh Al-Utsaimin *rahimahullah* menukil perkataan Ibnu Taimiyyah *rahimahullah* mengenai kaidah ini, *“Tidak batal dengan suntikan (perkataan beliau masih global, pent), karena suntikan bukanlah “makan dan minum” baik secara bahasa maupun ‘urf /kebiasaan. Tidak ada dalil dalam kitab dan sunnah bahwa kaidah hukum (membatalkan) adalah masuknya sesuatu ke lambung. Seandainya tetap kita katakan, semua yang masuk ke lambung dengan cara apapun*

68 *Mufthiratus Shiyam Al-Mua'shirah*, Syaikh Dr. Ahmad bin Muhammad Al Kholil

membatalkan, akan tetapi Al-Quran dan Sunnah menunjukkan pembatal itu adalah sesuatu yang sudah spesifik yaitu makan dan minum.”⁶⁹

Jadi suntikan melalui kulit tidak membatalkan puasa karena tidak mengeyangkan dan tidak memberi energi.

2.Suntikan melalui otot (*Intramuscular*)

Ini juga tidak membatalkan puasa karena sama dengan suntikan melalui kulit, yaitu tidak ada saluran khusus ke organ pencernaan atau tidak menimbulkan energi dan tidak mengenyangkan. Syaikh Shalih Al-Fauzan *hafidzahullah* berkata, *“Adapun suntikan pada otot, bukan pada pembuluh darah maka semoga tidak membatalkan puasa.”⁷⁰*

Berikut adalah Fatwa Al-Lajnah Ad-Daimah (Komite Fatwa di Saudi), *“Boleh berobat dengan suntikan di lengan atau pembuluh darah, bagi mereka yang puasa di siang hari bulan Ramadhan. Namun, orang yang sedang berpuasa tidak boleh diberi suntikan nutrisi (infus) di siang hari Ramadhan karena ini sama saja dengan makan atau minum. Pemberian suntikan infus disamakan dengan teranggap cara untuk membatalkan puasa Ramadhan. Jika memungkinkan untuk*

69 Asy-Syarhul Mumti' 'ala zadil mstaqni' 3/368-369

70 Sumber: <http://ar.islamway.net/fatwa/8953>

melakukan suntik di lengan atau pembuluh darah di malam hari maka itu lebih baik.”⁷¹

3.Suntikan melalui pembuluh darah (*intra vena*)

Suntikan melalui pembuluh darah (*intra vena*) dirinci sebagai berikut :

a.Suntikan yang mengandung bahan makanan misalnya suntik vitamin C dan suntik infus, ini membatalkan puasa.

b. Suntikan yang tidak mengandung bahan makanan misalnya suntik antinyeri dan antihistamin, ini tidak membatalkan puasa.

Syaikh Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin *rahimahullah* berkata,

“Suntikan pengobatan ada dua macam:

Pertama: bisa memberikan tenaga dan mengenyangkan serta bisa menggantikan makan dan minum, maka ini semakna dengan pembatal puasa.

Kedua: tidak bisa memberikan tenaga dan mengenyangkan serta bisa menggantikan makan dan minum, maka ini tidak membatalkan puasa.

⁷¹ *Fatawa Lajnah*, 10:252

Karena tidak didapati nash (dalil tegas) secara lafadz ataupun makna akan hal ini. Suntikan bukanlah makan dan minum dan tidak pula semakna dengan makan dan minum.”⁷²

Catatan:

Jika ada yang mengatakan meskipun suntikan intavena yang tidak mengandung bahan makanan, akan tetapi ada cairan yang masuk, misalnya suntikan *ketorolac* 1 ml atau *ranitidin* 2 ml. Maka kita katakan bahwa cairan yang masuk lewat suntik pembuluh darah tersebut sangat sedikit yaitu hanya 1 ml atau 2 ml.

Hal ini sebagaimana berkumur-kumur ketika bersiwak. Otomatis pasti ada sisa cairan/air ketika berkumur-kumur yang menempel di lidah, rongga mulut dan gigi. Terkadang sisa cairan ini bercampur dengan air ludah dan bisa jadi masuk ke kerongkongan. Akan tetapi karena jumlahnya sedikit maka tidak teranggap. Demikian juga cairan yang masuk sebanyak 1 ml atau 2 ml saja.

Bahkan *Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam* sangat sering bersiwak dan berkumur-kumur ketika berpuasa. Dari ‘Amir bin Rabi’ah, ia berkata,

⁷² Sumber: <http://ar.islamway.net/fatwa/3494>

رَأَيْتُ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَسْتَاكُ ، وَهُوَ صَائِمٌ مَا لَا أَحْصِي أَوْ أَعُدُّ

*"Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam sering kali bersiwak saat puasa dan jumlahnya tidak terhitung."*⁷³

Kesimpulan umum:

Kaidah umum yang disampaikan oleh DR. Ahmad bin Muhammad Al-Khalil *hafidzahullah*, beliau berkata,

*"Pendapat terkuat mengenai suntikan adalah pendapat mayoritas ahli fikih kontemporer bahwa suntikan yang membuat kenyang/memberi tenaga bisa membatalkan puasa karena kuatnya dalil dan sesuai dengan tujuan syariat."*⁷⁴

2. Apakah Inhaler/ Nebulizer Membatalkan Puasa?

Inhaler adalah sebuah alat yang digunakan untuk memberikan obat ke dalam tubuh melalui paru-paru, macam-macamnya:

⁷³ HR. Bukhari

⁷⁴ *Mufthiratus Shiyam Al-Mua'shirah*, file word

1.MDI (*Metered Dose Inhaler*) dan DPI (*Dry Powder Inhalers*) berupa batangan kemudian dihisap lewat mulut.

2.Nebulizer yaitu perangkat yang berisi obat cair yang berubah menjadi kabut halus dan mudah terhirup ke dalam saluran udara dan paru-paru.⁷⁵ (Ini yang terkadang disebut orang awam: terapi dengan “uap”,)

Jawaban pertanyaan adalah: tidak membatalkan puasa

Berikut jawaban dan rinciannya :

Permasalahan mengenai inhaler yaitu adanya zat dan partikel yang bisa masuk ke dalam kerongkongan dan lambung.

Ada dua pendapat para ulama:

1.Tidak membatalkan puasa

Ini merupakan pendapat syaikh Abdul aziz bin Baz⁷⁶, Syaikh Muhammad bin Shalih Al-‘Utsaimin⁷⁷, syaikh Abdullah Jibrin⁷⁸, syaikh DR. Ash-shadiq Dharir dan DR. Muhammad Al-Khiyath⁷⁹, dan

75 <http://kamuskesehatan.com/arti/nebulizer/>

76 *Majmu' fatawa bin baz* 15/265

77 *Majmu' fatawa Ibnu'Utsaimin* 19/209-210

78 *Fatawa shiyam* hal.19

79 *Majallatul majma'* hal. 287

Pendalilan:

1. Zat dari inhaler yang masuk menuju kerongkongan kemudian masuk ke lambung sangat sedikit sekali sehingga tidak membatalkan puasa, diqiyaskan dengan air yang tersisa (di mulut) ketika berkumur-kumur dan *istinsyaq* (memasukkan sedikit air ke hidung ketika berkumur-kumur)

2. Masuknya sesuatu ke dalam perut dari Inhaler bukanlah suatu hal yang pasti, namun masih diragukan. Terkadang ia masuk ke perut dan terkadang tidak. Maka hukum asalnya adalah tetap sahnya puasa dan tidak rusak. Karena sesuatu yang yakin tidak bisa dihilangkan dengan keraguan.

3. Hal ini tidak menyerupai makan dan minum, akan tetapi menyerupai pengambilan darah untuk diperiksa dan suntikan yang bukan untuk pengganti makanan.

4. Para dokter telah menyebutkan bahwa siwak mengandung delapan unsur kimiawi. Bisa menjaga gigi dan gusi dari penyakit. Zat siwak ini masuk dengan perantara air ludah masuk ke dalam kerongkongan. Terdapat hadits di shahih Bukhari

80 *Fatawa Al Islamiyah* 2/131

dari Amir bin Rabi'ah beliau berkata, “Aku melihat Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wa sallam* sering bersiwak dalam keadaan puasa dan aku tidak bisa menghitung (karena sering sekali, pent).”

2. Membatalkan puasa

Ini merupakan pendapat DR. Fadhl Hasan Abbas⁸¹, Syaikh Muhammad Mukhtar as-Sulami dan DR. Muhammad Alfi⁸²

Pendalilan:

“Kandungan zat inhaler bisa masuk ke lambung melalui mulut, maka ini membatalkan puasa”

Maka jelaslah dalil ini bisa dibantah dengan rincian dalil yang tidak membatalkan.⁸³

3. Hukum Berobat ke Dokter Gigi Ketika Puasa

Hal ini cukup sering ditanyakan, karena pemeriksaan ke dokter gigi banyak tindakan medis terhadap mulut, seperti membilas, menyuntik anastesi, dan mencabut gigi yang mengeluarkan darah.

⁸¹ *At-Tibyan wal Ittihaf* hal. 115

⁸² *Majallatul majma'* hal 364

⁸³ Banyak mengambil faidah dari kitab “*Mufthiratus Shiyam Al-Mu'ashirah*” karya DR. Ahmad bin Muhammad Al-Khalil.

Bagaimana jika tidak sengaja tertelan air bilasan? Apakah suntikan membatalkan puasa? Apakah darah yang keluar membatalkan puasa?

Pertanyaan diajukan kepada syaikh Abdul Aziz bin Baz *rahimahullah*,

Jika seseorang mengalami sakit gigi kemudian pergi ke dokter gigi, dokter kemudian membersihkan dan mencabut salah satu giginya. Apakah berpengaruh terhadap puasanya? Seandainya dokter memberikan suntikan anestesi, apakah ada pengaruhnya terhadap puasa?

Jawaban:

Tidak ada dari apa yang engkau sebutkan yang bisa mempengaruhi sahnya puasa (membatalkan). Bahkan hal tersebut dimaafkan (diberi keringanan). Wajib baginya menjaga diri dari menelan sesuatu berupa obat atau darah. Demikian juga suntikan yang disebutkan, tidak berpengaruh pada sahnya puasa. Karena statusnya tidak semakna dengan makan dan minum. Hukum asal puasanya adalah sah dan selamat (dari pembatal).⁸⁴

Dan dianjurkan juga sebaiknya memeriksakan diri ketika malam hari karena lebih selamat.

84 Majmu' Fatawa bin Baz, syamilah

Berikut Fatwa Al-Lajnah Ad-Daimah,

Pertanyaan:

Dokter gigi perlu memberikan suntikan anestesi lokal kepada pasien, suntikan ini tidak membuat kenyang (seperti makan dan minum). Apakah berpengaruh terhadap puasanya? Perlu diketahui bahwa pasien tidak bisa menunda pengobatan hingga malam (mungkin sakitnya tidak tertahan, pent) atau ditunda sampai setelah Ramadhan.

Jawaban:

Tidak mengapa memberikan suntikan anestesi lokal di mulut untuk pengobatan karena bukanlah semakna dengan makan dan minum.⁸⁵

4.Hukum Memakai Obat Kumur Ketika Berpuasa

Beberapa obat kumur mengandung zat kimia tertentu. Misalnya chlorhexidine dan Natrium Fluoride untuk mencegah pertumbuhan mikroorganisme dan bakteri plak. Ada juga yang mengandung Alkohol, Eucalyptol %, Mentol, Metil salisilat, Timol dan berbagai zat yang lainnya.

85 *Fatawa Al-Lajnah Ad-Daimah* 9/200

Tentunya zat-zat ini akan tersisa dan menempel di mulut bahkan ada sebagian yang menyatu dengan air liur kemudian tertelan dan masuk ke perut. Apakah ini membatalkan puasa?

Jawabannya:

Hal itu tidak membatalkan puasa. Sebagaimana siwak, setelah diteliti siwak juga mengandung beberapa zat kimia tertentu yang membantu menjaga kesehatan gigi dan mulut. Kemudian siwak biasanya dibarengi dengan berkumur-kumur. Maka pasti ada sisa cairan/air ketika berkumur-kumur yang menempel di lidah, rongga mulut dan gigi. Terkadang sisa cairan ini bercampur dengan air ludah dan bisa jadi masuk ke kerongkongan.

Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam sangat sering bersiwak dan berkumur-kumur ketika berpuasa. Dari 'Amir bin Rabi'ah, ia berkata,

رَأَيْتُ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَسْتَاكُ ، وَهُوَ صَائِمٌ مَا لَا أَحْصِي أَوْ أَعْدُّ

*"Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam pernah bersiwak saat puasa dan jumlahnya tak terhitung."*⁸⁶

86 HR. Bukhari

Hal ini juga difatwakan oleh Syaikh Muhammad bin Shalih Al-'Utsaimin *rahimahullah*, beliau pernah ditanya, "Apakah menggunakan obat kumur bisa membatalkan puasa?"

Beliau menjawab: "Tidak membatalkan puasa jika ia tidak menelannya. Hendaknya ia tidak melakukan kecuali jika ada kebutuhan (berobat). Tidak membatalkan obat kumur tersebut jika tidak masuk sedikitpun ke kerongkongan " ⁸⁷

5. Hukum berobat dengan bekam ketika berpuasa

Terdapat perbedaan pendapat di antara ulama dalam masalah ini. Pendapat yang lebih kuat untuk berbekam ketika berpuasa adalah tidak membatalkan puasa. Berikut penjelasan perbedaan pendapat yang lebih rinci:

Pendapat yang menyatakan batal puasanya ketika berbekam:

Ini adalah pendapat mazhab Hanabilah, Ishaq, Ibnu Al-Mundzir dan sebagian besar fuqaha Ahli Hadits⁸⁸, dan menjadi pilihan syaikhul Islam Ibnu

⁸⁷ *Majmu' Fatawa wa Rasa'il* 19/290

⁸⁸ *Al-Mughni, Al-Majmu'* VI/349

Taimiyyah⁸⁹. Dalilnya adalah sabda Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wa sallam*,

أَفْطَرَ الْحَاجِمُ وَالْمَحْجُومُ

“Orang yang membekam dan dibekam itu batal puasanya”⁹⁰

Pendapat yang menyatakan tidak batal puasa ketika berbekam:

Ini adalah pendapat Mazhab Jumhur ulama salaf (dahulu) dan khalaf (sekarang)⁹¹. Pendalilannya adalah sebagai berikut:

1. Hadits tentang batalnya berbekam *mansukh* (dihapuskan)

Terdapat hadits riwayat Syaddad bin Aus⁹², disebutkan bahwa pada tahun penaklukan kota Mekkah, tepatnya tanggal kedelapan belas bulan Ramadhan, Nabi *Shallallahu ‘alaihi wa sallam* berjalan melewati seorang laki-laki yang sedang berbekam lalu beliau bersabda, *“Orang yang membekam dan dibekam batal puasanya”*. Selanjutnya Ibnu Abbas bersama-sama beliau

⁸⁹ Lihat kitab *Haqiqatush hiyam*

⁹⁰ Hadits ini juga dikeluarkan oleh Abu Daud, Ibnu Majah dan Ad Darimi. Syaikh Al Albani dalam *Irwā’* no. 931 mengatakan bahwa hadits ini *shahih*

⁹¹ *Al-Fatawa Al-hindiyyah* I/199, *Al-Majmu’* VI/349, *Bidayatul Mujtahid* 1/281

⁹² Hadist Syaddad dinyatakan *shahih* oleh Bukhari dan Ali bin Al-Madini

melaksanakan Haji Wada'. Pada saat haji ini beliau berbekam dalam keadaan ihram dan berpuasa. Apabila tindakan bekam rasullullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* dilakukan pada musim haji Wada', maka riwayat ini menjadi *naasikh*/penghapus riwayat sebelumnya. Karena setelah kejadian itu, beliau tidak lagi menjumpai Ramadhan. Beliau wafat pada bulan Rabi'ul Awwal.⁹³

2. Ada *Rukhshah* (keringanan) mengenai bekam

رَخَّصَ النَّبِيُّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فِي الْقِبْلَةِ
لِلصَّائِمِ وَالْحَجَّامَةِ

*"Nabi shallallahu' alaihi wa sallam memberi keringanan) rukhshah (bagi orang yang berpuasa untuk mencium istrinya dan berbekam."*⁹⁴

3. Makruh jika melemahkan badan

Hukumnya tidak sampai haram. Hal ini dikuatkan riwayat lain dalam shahih Bukhari dari Anas bin Malik,

⁹³ *Al-Istidzkar* 10/125

⁹⁴ HR. Ad Daruquthni, An Nasa'i dalam Al Kubro, dan Ibnu Khuzaimah Syaikh Al Albani dalam Irwa' (4/74) mengatakan bahwa semua periwayat hadits ini tsiqah/terpercaya, akan tetapi diperselisihkan apakah riwayatnya marfu' (sampai pada Nabi) atau mauquf (sampai sahabat)

أَكُنْتُمْ تَكْرَهُونَ الْحِجَامَةَ لِلصَّائِمِ قَالَ لَا . إِلَّا مِنْ أَجْلِ
الضَّعْفِ

“Apakah kalian tidak menyukai berbekam bagi orang yang berpuasa?” Anas mengatakan, “*Tidak, kecuali jika bisa menyebabkan lemah.*”⁹⁵

Jadi pendapat terkuat adalah bekam tidak membatalkan puasa.

⁹⁵ HR. Bukhari no. 1940

Penutup

Kami berharap agar mereka yang sakit selama bulan Ramadhan baik sakit yang ringan ataupun parah bisa merasakan kenikmatan beribadah di bulan Ramadhan. Mereka bisa meraih keatamaan dan kemuliaan yang besar di bulan Ramadhan. Mendapatkan ampunan yang besar serta bisa menikmati ketenangan dan pahal besar malam lailatul qadar.

Semoga buku bisa menjadi sumber ilmu bagi mereka yang membutuhkan. Terutama di kalangan para tenaga medis, dokter, perawat, bidan, dan tenaga kesehatan lainnya yang terkait serta para penuntut ilmu agama. Kami sangat mengharapkan masukan dan kritik yang bersifat membangun untuk buku ini. karena sudah diketahui bahwa dalam permasalahan fikih banyak terjadi khilaf para ulama, tidak sebagaimana permasalahan aqidah dan tauhid.

Kami sangat berharap Allah senantiasa memberika taufik dan hidayahnya kepada kita semua. Semoga Allah menjadikan buku ini sebagai amal jariyah penulis untuk mengharap ridha-Nya. Semoga Allah menjadikan kita semua bisa memberikan manfaat bagi manusia karena sebaik-

baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain.

Alhamdulillahilladzi bi ni'matihi tatimmush sholihaat, wa shallallahu 'alaa Nabiyyina Muhammad wa 'alaa aalihi wa shohbihi wa sallam.

Referensi

Al-Quranul Karim dan terjemahnya

Adwa'ul Bayan, Darul Fikr, Beirut, 1415 H, Syamilah

Al-Jawabul Kaafi hal. 156, Darul Ma'rifah, beirut, 1418 H, syamilah

Al-Waabilus Shayyib, Darul Kitab Al-'Iraqi, Beirut, 1405 H, Syamilah

Dhaif Al-jaami' ash-Shaghhir wa ziyadatahu no. 6470, Maktabah Al-Islami, Beirut, cet. III, 1408 H, Syamilah

Jami' Liahkamil Quran, Darul Kutub Al-Mishriyah, kairo, cet. Ke-2, 1348 H, Asy-Syamilah

Fathul Bari, Inu Hajar Al-Asqalani, Darul Ma'rifah, Beirut, Syamilah

Fatawa Al-Lajnah Ad-Daimah, Maktabah Syamilah

Fatawa Asy-Syar'iyyah fii Masa'ilit Thibbiyah pertanyaan no. 4, file word

Fatawa wa Rasa'il Muhammad bin Shalih Al-'Utsaimin rahimahullah, 19/132, Darul Wathan, 1413 H, syamilah

Fatawa Arkanil Islam Syaikh Al-'Utsaimin,

Maktabah Syamilah

Faidhul Qadhir, Maktabah At-Tijariyah, Mesir,
cet. I, 1365 H, Syamilah

Majmu' Fatawa Syaikh Ibnu Baz, syamilah

Fatawa wa Rasa'il Muhammad bin Shalih Al-
'Utsaimin, Darul Wathan, 1413 H, syamilah

Mufthiratus Shiyam Al-Mua'shirah, Syaikh Dr.
Ahmad bin Muhammad Al Khalil , Soft file word
Asy-Syarhul Mumti' 'ala zadil mstaqni',
Maktabah syamilah

Shahih Bukhari

Shahih Muslim

Sunan Abu Dawud

Sunan At-Tirmidzi

Sunan Ibnu Majah

Sunan An-Nasa'i

Zadul Ma'ad, Maktabah Syamilah

Tanwirul Miqbas min Tafsir Ibnu Abbas, Darul
Kutubil Ilmiyah, As-syamilah

Situs: <http://www.ibnothaimeen.com>

Situs: situs <http://ar.islamway.net>

Situs: <http://ibn-jebreen.com>

Situs: <http://www.saaaid.net>

Situs: www.konsultasiyariah.com

Biodata Penulis

Nama lengkap : dr. Raehanul Bahraen
TTL : Dompus-Sumbawa, 4 Maret 1986
Alamat : BTN Pagesangan Indah, Mataram,
Lombok-NTB (sekarang di Yogyakarta)
Status : Sudah menikah dan memiliki dua anak

Pendidikan Formal:

- TK Bustanul Jannah Sumbawa Besar
- SD Lempeh B, Sumbawa besar (sampai kelas 3)
- SDN 1 Karang Jangkong-Mataram (sampai kelas 6, sekarang SDN 2 Mataram)
- SMP 2 Mataram
- SMU 1 Mataram
- Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran UGM, Yogyakarta (2004-2010)
- Pendidikan Spesialis Patologi Klinik FK UGM (2013-sekarang)

Pendidikan Non Formal (Belajar agama):

- Ma'had Al-'Ilmi, Yayasan Pendidikan Islam Al Atsari Yogyakarta (sekitar akhir 2005-2007), Ma'had yang bisa dikatakan setengah formal, diadakan di masjid-masjid bergantian dan terkadang santrinya di zaman saya belajar, bisa tersisa 2-4 orang saja.

- Belajar Bahasa Arab di Ma'had Ilmi dan dauroh Badar (Bahasa Arab Dasar) di Yogyakarta tercinta, belajar juga dengan para senior dan ustadz.

- Mulazamah dengan [Ustadz Aris Munandar, SS. MA](#), *hafidzahullah* di rumah beliau dan sekarang pindah dimasjid. Dan majelis yang beliau buka di kota Yogyakarta tercinta sekitar daerah Pogung dan Sendowo. Membahas kitab Aqidah, Tauhid, fiqih, ushul fiqih, qawa'idul fiqih dan lain-lain.

- Menghadiri daurah dan majelis para ustadz yang ada di Yogyakarta tercinta. Ustadz Abu Isa yang sering membahas Aqidah dan Tauhid, Ustadz Abu Sa'ad, MA , Ustadz Zaid Susanto, Lc dan para ustadz *hafidzahumullah* pengajar Ma'had Jamilurrahman Yogyakarta tercinta.

Aktifitas sekarang:

- Dosen Fakultas kedokteran Universitas Mataram (PNS)
- Dokter UGD Rumah Sakit Islam Siti Hajar Mataram (sudah resign)
- Aktif di Forum Kajian Mahasiswa dan Pelajar Anshorusunnah Mataram.
- Menempuh pendidikan spesialis patologi klinik di FK UGM Yogyakarta
- Kepala Bidang IV Kemuslimahan Yayasan Pendidikan Islam Al-Atsari Yogyakarta
- Pimpinan Redaksi Majalah Kesehatan Muslim
- Aktif menulis di berbagai situs dan majalah seperti:
 1. www.muslimafiyah.com (Situs pribadi)
 2. www.muslim.or.id (kontributor)
 3. www.konsultasisyariah.com (pengasuh rubrik kesehatan)
 4. www.kesehatanmuslim.com (pimpinan redaksi majalah dan situs)

5. Pengasuh rubrik kesehatan majalah TEDUH

Kontak kami bisa melalui:

Twitter :@raehanulbahraen

Email : raehanul@yahoo.com

Facebook : <http://www.facebook.com/profile.php?id=1821705253>